ENSEIGNEMENT DE LA NATUROPATHIE

-- (Hygiène Vitale) --

TECHNIQUE PAR LES ALIMENTS

COURS DE BROMATOLOGIE

Première partie : Diététique

par le biologiste

P.-V. Marchesseau

TOME I

« Ceux que l'Hygiène vitale intéresse doivent promettre de ne penser qu'**à ce qu'il y a de meilleur dans l'homme**, et de travailler sans relâche à développer cette qualité, malgré les difficultés de la vie. »

P. M.

TECHNIQUE PAR LES ALIMENTS

COURS DE BROMATOLOGIE

Première partie : Diététique

P.-V. MARCHESSEAU

P.-V. MARCHESSEAU,
Auteur du cours
et Fondateur de l' « **I.H.N.** »

N.D.L.R. — En 1935, **P.-V. Marchesseau** fait connaître sa théorie philosophique de l'**Humanisme Biologique**, et dès 1938, ouvre sa première école d'**Hygiène vitale**. En 1946, après la guerre, il reprend ses activités, fonde la « **Fédération Française de Naturopathie** », et l' « **Institut d'Hygiène Naturelle de Paris** », que dirige le Professeur **A. Rousseaux.**

- " La science est plus vaste que tous les systèmes, mais la nature est encore plus vaste que toutes les sciences " -

P. M.

CHAPITRE I

Les petits problèmes ne peuvent se résoudre qu'en fonction des grands.

La "pensée médicale " et les écoles - Les 3 cures naturopathiques et les 10 agents naturels. La Diététique et la Nutrition.
Les " pseudo-diététiciens " - L'erreur de la "technique isolée " - La désintoxication et la restriction alimentaires. Le phénomène de la guérison par l'autolyse. Le rôle du mental etc...

1) - Il ne faut pas confondre "Médecine physique " et " naturopathie orthodoxe ".

La " médecine physique " est, malgré ses apparences, une branche de l'allopathie. Elle n'est qu'une thérapie répressive des symptômes au moyen d'agents naturels (et non chimiques). La " naturopathie orthodoxe " est, par contre, une " hygiène vitale ", qui agit par delà les symptômes, sur le terrain. La première tend à provoquer des guérisons au niveau des maladies locales à l'aide de remèdes spécifiques ; la seconde cherche surtout à ramener l'ordre physiologique, perdu, par des manoeuvres naturelles, qui sollicitent les grandes fonctions (notion d'auto-guérison). Beaucoup de naturopathes ne font que de la " médecine physique ", parce que l'hygiène vitale exige trop de discipline de la part des malades, et parce qu'elle n'apporte pas sur le champ les satisfactions

symptômatiques attendues, par les malades - Face aux problèmes de la vie et de la mort, de la maladie et de la guérison, il faut retenir trois grandes orientations de la pensée biologique possibles, à savoir :

a) - Celle de l'allopathie (médecine classique), qui pose pour principe que le mal est local et fait d'éléments que révèle le diagnostic (complémentairement, la disparition des effets morbides par le moyen du remède spécifique est le critère de la guérison).

b) - Celle de l'homéopathie, qui admet également la notion du mal local, et fait plus, même, en l'individualisant ; mais réduit sa thérapeutique à des " micro-doses " , ce qui atténue la toxicité de ses remèdes.

c) - Celle enfin, de la naturopathie, qui se refuse à voir dans un agent extérieur quelconque la cause de la maladie, et qui place cette dernière au sein même des tissus, dans une lente saturation humorale en déchets et résidus issus des métabolismes. La maladie se fait en nous, elle ne s'attrape pas.

Pour elle, les remèdes spécifiques de l'allopathie et ses guérisons symptômatiques ne sont que des " masques " sous lesquels se préparent en silence non seulement des récidives, mais encore des transferts morbides de plus en plus profonds, jusqu'aux lésions irréversibles.
Cependant, dans les cas exceptionnels et les situations dangereuses, le naturopathe admet la valeur et la nécessité de l'allopathie.
Chaque fois que des douleurs deviennent intolérables, que des débordements microbiens risquent de se produire (sur des surcharges maladroitement entretenues), que menacent des blocages émonctoriels mettant la vie du sujet en danger, ou encore que des lésions profondes et irréductibles existent, il faut intervenir avec des remèdes spécifiques, voir toxiques et parfois même à l'aide de manoeuvres chirurgicales. Les malades qui relèvent de ces interventions se limitent heureusement à 20 % des cas. Ils sont inguérissables , et l'allopathie les fait "survivre" -
L'homéopathie peut être utilisée, au même titre, chez les sujets allergiques aux drogues, pour les enfants très jeunes ou encore les vieillards.

Autrement dit il n'y a pas antagonisme entre les 3 grandes méthodes mais complémentarisme parfait.

La lutte, ou la rivalité des "écoles", ne peut exister que pour ceux qui n'ont pas vu l'ensemble des problèmes que pose l'art de vivre.

2) - La " naturopathie " n'est pas une intruse au sein des méthodes biologiques. Elle y occupe une place laissée vacante.

Elle représente la " médecine des profondeurs ", jusque là oubliée, malgré le testament d'Hippocrate. Et en devenant, dans sa forme parfaite, une " hygiène vitale ", elle s'intéresse essentiellement au terrain organique, par delà les symptômes et les maladies locales qui n'en sont que les effets. Son but est de normaliser ce terrain, c'est à dire de l'épurer des " poisons " (qui menacent son équilibre) au moyen d'une série de manoeuvres naturelles, issues de pratiques physiques, stimulant les grandes fonctions.

Rien n'est à la fois plus simple et plus logique que la naturopathie, mais à mesure qu'elle atteint son véritable but, elle cesse d'être une médecine pour devenir une hygiène bouclant ainsi le cercle des sciences physiologiques s'intéressant à la santé et à la maladie.

La naturopathie, pour arriver à ses fins, use non du diagnostic et de remèdes spécifiques, mais de 3 cures générales (ou plans d'application naturistes) et de 10 agents naturels (entrant dans ces cures).
La première cure est celle dite de " désintoxication ". Elle est destinée à provoquer, ou à soutenir, l'élimination des surcharges humorales, cause unique et profonde des maladies locales.
Après cette épuration première, vient la seconde cure dite de " revitalisation "
Elle vise à combler les carences (morbides et autolytiques), qui surviennent lors de la saturation humorale et secondairement au cours de la désintoxication.
Enfin, la méthode se termine par une troisième et dernière cure dite de " stabilisation ", dont le but est d'équilibrer les échanges et faire que le sujet ne tombe plus jamais malade (ayant appris à conduire sagement son moteur vital).

Pour réaliser ces trois cures, le naturopathe dispose de 10 agents naturels (aliments, plantes, exercices, mains, bains, gaz, réflexes, rayons, fluides et idées), représentant fidélement le milieu biologique humain (naturisme vrai, pour répondre au concept de l'humanisme biologique, qui

domine l'ensemble de nos recherches, et que nous avons, personnellement, défini dans ce contexte naturopathique, chaque agent naturel représente une technique, qui comprend en son sein des dizaines de procédés variés (ou moyens particuliers).

Les 10 techniques sont toutes utilisées au cours de chacune des 3 cures (notion de synthèse), et cela à la place qui leur est assignée dans le plan de chaque cure (notion de hiérarchie), et non pas au hasard, gré de l'imagination du praticien, ou juxtaposées sans raison suivant la manière de faire de certains guérisseurs, ou de certains médecins naturalistes ou physiciens.

Exemple : contre le rhumatisme articulaire, les faux naturopathes peuvent conseiller quelques aiguilles d'acupuncture, des bains chauds (dans une station thermale) et des séances de magnétisme. Tout cela est bien, mais reste "décousu". Il n'y a ni régime autolytique, ni pratique de désénervation pour libérer le diencéphale, ni draînage émonctoriel pour aider les reins et la peau. C'est une caricature de la méthode naturopathique, vraie, à laquelle les malades ne doivent pas se laisser prendre. De plus ces procédés isolés, ou arbitrairement unis ne sont appliqués qu'à des fins de repression symptômatique, c'est à dire uniquement pour faire taire la maladie locale, qui est en l'occurence le rhumatisme articulaire. C'est de la pure " allopathie" !

N'oublions pas que le naturopathe authentique ne recherche pas directement cette forme de guérison (qu'il ne juge pas sérieuse), mais tend au contraire à réaliser l'auto-guérison physiologique, qui dépend essentiellement de la remise en ordre des " circuits organiques ", et non d'une intervention extérieure, si habile soit-elle.

Pour le naturopathe, le mal local n'est pas l'ennemi à abattre; l'organe qui le supporte est une " victime ". Il faut, autant que possible (sauf urgence) ne pas y toucher, et user de lui comme d'un " thermomètre " pour évaluer à tout moment l'état de guérison. En effet, le mal local doit disparaitre, sans qu'on s'occupe de lui, et cela à mesure que l'état général (le terrain) s'améliore par les pratiques naturelles, telles que nous les concevons.

Signalons en passant, que les douleurs (supportables) et les fièvres sont, souvent des "amies" qui luttent pour l'auto-guérison, contrairement à l'opinion admise ; et que le mal local, non traité, prend souvent des aspects nouveaux (crises curatives) qui sont le signe d'une saine évolution vers

l'épuration, et non les marques d'une aggravation comme on pourrait le croire. Par exemple, un asthmatique, soigné naturopathiquement, peut voir apparaitre, à mesure que son souffle s'améliore, des poussées d'eczéma, qui disparaitront vite à leur tour.
Ce phénomène est celui des transferts morbides qui, dans leur forme centrifuge, annoncent la guérison.
Quant au diagnostic médical, si cher à l'allopathe, il faut bien dire qu'il n'intéresse que très médiocrement le vrai naturopathe pour les raisons qu'il n'apporte pas la "clef" du problème.
Il n'est utile que pour le choix du remède spécifique, destiné à faire taire les symptômes de la maladie locale, ce que tout bon naturopathe se refuse à faire, ne voulant aucunement " enfermer le loup dans la bergerie ", et créer de la sorte des transferts morbides centripètes, c'est à dire allant vers les profondeurs organiques, critère d'aggravation et de désordre plus inquiétants encore malgré le calme plat et apparent, imposé par la pratique médicale.

En conclusion, on voit combien la pensée naturopathique diffère des concepts médicaux, allopathique et homéopathique, et sans pour autant rivaliser sur un même terrain - C'est là toute son originalité et sa valeur, et c'est ce qui fonde la liberté qui lui est due.

3) - La " Bromatologie " (technique par les aliments) est une méthode majeure en naturopathie, avec les bains et les exercices, par rapport aux autres techniques, qui sont dites mineures. Cela signifie que leur action est capitale, et qu'il n'y a pas de pratique naturopathique sans elles, (alors que les " mineures " peuvent être absentes dans les cas où leur application est difficile, voire impossible) -

Ce cours, comme son titre le fait savoir, est réservé à l'étude de cette technique majeure qu'est la Bromatologie (du grec : bouche et étude, c'est à dire étude des aliments). Nous allons donc voir la place qu'occupe cette technique au sein des trois cures naturopathiques et les divers procédés dont elle use suivant les circonstances.

Notre cours (inédit, par les notions nouvelles qu'il apporte) se divise en trois grandes études :

a) - La diététique (ou art de la restriction) ;

b) - La nutrition (ou art de la distribution) ;

c) - La bio-chimie (ou art de la connaissance des types alimentaires, et des aliments conformes à chaque modèle d'organisation digestive). Elle permet de définir, une fois pour toutes, ce que sont les aliments humains biologiques, c'est à dire les aliments spécifiques (qui nous conviennent) et les aliments purs (non dénaturés par le feu et autres manipulations mécaniques ou chimiques détestables).

Ces deux notions spécificité et de non dénaturation conditionnent la qualité biologique. On les confond, malheureusement, et la compréhension des problèmes en souffre nécessairement.

a) - La diététique et la nutrition sont tout d'abord des concepts que nous devons distinguer parce que fort différents l'un de l'autre, mais qui restent confondus dans l'esprit de tous.

C'est à l' "Ecole Française d'Hygiène Vitale " que j'ai fondée dès 1935, et représentée par la " Fédération Française de Naturopathie ", et le centre de recherche qu'est l' "Institut d'Humanisme Biologique ", que revient l'honneur de cette distinction entre diététique et nutrition. Elle éclaire d'un jour nouveau les études bromatologiques. Cette distinction d'ailleurs, s'harmonise très bien avec ce que nous savons des cures où la diététique intervient en désintoxication, et la nutrition en revitalisation.

Notre cours, en général, remet donc un peu d'ordre dans la confusion des idées en cette matière où les théories les plus fantaisistes et contradictoires circulent et entretiennent le désordre non seulement voulu par la logique passionnelle des gourmands, et les impératifs économiques des politiques, mais encore entretenu par les analyses de détail des savants.

Les lecteurs de ce cours, étudiants ou médecins venus des milieux officiels, ou formés par des écoles conformistes, ne manqueront pas d'être surpris par notre enseignement, qui ne correspond pas, ou très peu, à ce qu'ils ont appris. Cependant, ils s'apercevront très vite, s'ils sont intelligents, de la supériorité de notre logique, et surtout de notre effort d'unité tendant à une explication générale et cohérente, des faits d'observation, ce à quoi vise le vrai savoir.

b) - On voit, de nos jours, naître un peu partout, des " diététiciens " (c'est à la mode, comme de se dire " psychologue ") - Le malheur est que la plupart de ces " diététiciens ", mal formés au hasard d'études incomplètes, ou imprégnées de notions suspectes, se prennent pour des " aigles " et remplissent de leur papier les journaux à grand tirage, abusant de conseils saugrenus et de régimes fantaisistes au grand drame de ceux qui les lisent et croient en eux.

Ces " pseudo-diététiciens ", diplômés ou non, parfois même médecins, s'inspirent tour à tour des derniers concepts scientifiques ou défendant, par exemple, jusqu'au wisky et la dose d'alcool pour vivre vieux ou interdisant les fruits au profit d'une mixture à base de riz. Ils mélangent sans scrupule tous les problèmes, et concluent surtout d'une manière péremptoire sans aller au fond de leur enquête. Ils usent souvent de termes dont ils ignorent le contenu intellectuel, parlent de calories comme de principes actifs, de rations équilibrées alors qu'elles n'existent pas dans la nature, du yin et du yang notions qui ne relèvent que d'une pure hypothèse métaphysique, des radiations qu'ils détectent au pendule, etc....de toute chose sans trop savoir de quoi il s'agit, et bien sûr s'aventurent dans des applications sans lendemain (par exemple : il faut manger souvent pour... maigrir !) -
Les uns ont constamment à la bouche ou au bout de la plume la notion de carence en oligo-éléments, si difficile à préciser, confondant sans hésiter les " carences morbides " et les " carences autolytiques " ; d'autres encore ne jurent que par l'analyse chimique des aliments, ne sachant jamais s'ils désintoxiquent par des restrictions (diététique) ou bien s'ils revitalisent en nourrissant correctement (nutrition).
C'est peine à les voir, ou à les entrendre, formuler !
Les " nutritionnistes " diplômés d'Etat, sont de tous les moins bien inspirés. Ils nous font penser aux modernes Kinésithérapeutes, sortis après 3 ou 4 ans d'étude des écoles officielles, et qui ne viennent pas à la cheville des professeurs de culture physique d'antan formés en quelques mois, mais de main de maître, dans les écoles privées d'alors, et qui furent à l'origine des massages et des exercices médicaux.
L'enseignement de la gymnastique médicale est issu des travaux du Professeur Ed. Desbonnet, qui dès 1885 jeta les bases de sa " gymnastique des organes "

c) - De nos jours, les " para-médicaux ", coulés au moule de l'officialité, sombrent trop souvent dans le conformisme le moins efficace qui soit.

Eux mêmes ne voient pas clair dans ce qu'ils font. Ils se perdent, à la manière médicale, dans la complexité d'une pathologie qui enfle comme la grenouille du boeuf, se noient dans la nosologie et des termes médicaux qui n'en finissent pas, se querellent à propos de tout et de rien, suivent servilement leur maître, et demeurent volontairement bornés dans leur " insuffisance garantie ", n'osant pas en sortir parce que le moyen de réfléchir par eux-mêmes ne leur a jamais été donné. Ils refusent tout effort de perfectionnement, comme font tous les " demi-instruits " préférant leur médiocrité protégée à l'aventure vers une plus juste représentation des choses, avec tout ce que cela implique de luttes pour se faire admettre hors de toute autorité, mais de satisfaction et finalité personnelle retrouvée.

C'est de la sorte que le culte du diplôme d'Etat a fait perdre le sens de la valeur professionnelle.

Nos administrations et nos services publics sont pleins d'incapables, irresponsables de surcroît, sans talent ni amour pour leur métier, ni foi dans leur art. Ce recrutement est une sélection à l'envers des vraies compétences et non leur mise en évidence (comme on voudrait le faire croire) -

L' Etat, chaque fois qu'il veut légaliser certaines techniques (toujours nées de l'empirisme), les rapetissent à sa mesure, et les " figent " dans une organisation scolaire qui les empêchent de grandir et de donner le maximum (méfaits de la scholastique). Voilà la raison qui fait que les " diplômés d' Etat " en tout domaine, et plus particulièrement dans les sciences qui nous occupent : nutrition, massage, hygiène, exercices, psychologie, sophrologie, etc... ne représentent pour les élèves, formés à notre enseignement aucun danger de concurrence sérieuse.

d) - C'est la raison, encore, pour laquelle nous défendons l'enseignement libre, dans sa pleine expression. Le mot " Université ", ne veut-il pas dire " Universel " ?. Toute société démocratique se doit d'avoir un enseignement libre, soumis à aucun dirigisme idéologique, où s'expriment toutes les théories, sans distinction, ouvert à tous sans limite de diplôme, apportant d'abord une culture générale pouvant à la rigueur servir au métier

choisi, mais sans jamais que la formation professionnelle ne domine sur l'enseignement général, et que l'Université ne devienne de ce fait une simple " Ecole d'apprentissage ", (ce qui tend malheureusement à se faire de plus en plus).
De nos jours, on fréquente l'école pour avoir un métier. C'est le but des études à tous les niveaux ; et l'Etat se fait le complice de cette corruption intellectuelle.

Il serait sain qu'un grand souffle de liberté et de véritable universalité secoue l'édifice vermoulu de nos institutions administratives et universitaires en particulier, loin, bien sûr, de toute révolution à forme politique qui, d'où qu'elle vienne, ne ferait qu'enchainer plus étroitement cet essor culturel d'épanouissement humain que nous souhaitons. Il serait plus profitable pour tous que les études, sanctionnées ou non par un diplôme, fassent d'abord des hommes à l'esprit large et au coeur généreux (avertis de toute chose et instruits sur beaucoup), et susceptibles de mieux comprendre la " condition humaine " et son perfectionnement, et non plus exclusivement, comme c'est le cas de nos jours, des " spécialistes ", aveuglés par l'étroitesse de leur savoir et le morcellement de leurs études, sans vision lointaine sur les conséquences de leurs actes, et gonflés d'orgueil et d'autorité, pépinière de cette " technocratie moderne ", maîtresse du monde actuel, où une économie démentielle met au pillage notre planète.

Nous nous sommes appliqués, dans ce cours et dans tous les autres, à respecter cette liberté et cette universalité du Savoir, et à former avant tout des " esprits bien faits ", aptes à tout comprendre et à penser par eux-mêmes, plutôt que des " esprits bien pleins ", aptes à apprendre beaucoup plus qu'à comprendre, et sans possibilité future que de réciter ou de répéter à la manière des perroquets.

4) - L' erreur de la " technique isolée " est le résultat de l' "esprit analytique," qui espère résoudre les petits problèmes en dehors des grands.

La " diététique ", puisqu'il s'agit d'elle dans ce cours, serait pour certains un savoir en soi, et bien sûr une méthode d'application indépendante de tout système. Il en va de même pour toutes les 10 techniques naturopathiques qui, aux yeux des " médecins physiques ", se suffisent à elles-mêmes (en dehors de toute cure). Une telle conception est erronée.

Dans la pensée naturopathique, il existe 10 techniques (représentant tous les éléments du milieu naturel) et 3 cures, où celles-ci viennent s'articuler, en fonction des buts poursuivis.
Cela est fondamental. Toute application naturopathique est nécessairement formulée dans un plan synthétique et hiérarchisé, où apparaissent toutes les techniques et chacune à leur place, comme nous l'avons déjà dit.
Un " diététicien " (ou nutritionniste), bien intentionné, essaie, par exemple, de refaire un ventre délabré (ou désanglé) uniquement par le moyen des régimes. Il n'y réussira que très imparfaitement, s'il ne sait pas joindre à son traitement la pratique des exercices abdominaux, l'usage des plantes émonctorielles, activant le foie, la vésicule et l'intestin, des douches rectales combinées encore à des procédés de relaxation, de courants faradiques profonds sur la masse viscérale, rééducateurs du péristaltisme intestinal, etc....
En un mot, pour satisfaire pleinement celui qui se confie à lui, le praticien devra suivre le plan de nos cures naturopathiques.

Prenons encore le cas d'un "manipulateur " compétent qui ne voit que subluxations vertébrales à réduire. Cela peut être vrai, et dans ce cas doit être fait. Mais l'oubli de toute musculation maintenant la colonne vertébrale en place, fait que le sujet restera un " infirme " toute sa vie et devra sans cesse faire ajuster manuellement ses vertèbres.
C'est un travail incomplet, donc du mauvais travail.
Nous reviendrons plus loin, et souvent sur la synthèse (et la hiérarchie) des moyens au cours des " cures naturopathiques ", qui représentent une des grandes originalités de notre enseignement.

5) - Pour l'instant, voici encore quelques notions indispensables concernant les 2 grandes disciplines maîtresses de la Bromatologie (nous voulons parler de la Diététique et de la Nutrition).

A - La " diététique " signifie : " étique par la diète " . La diète est, une manière de vivre très frugale, à base de restrictions alimentaires plus ou moins sévères, pouvant aller des divers jeûnes jusqu'aux simples régimes restrictifs, en passant par toute la gamme des monodiètes possibles.

Dans diététique, il y a le mot " étique " qui veut dire morale

(ou forme de comportement) en fonction d'une idée philosophique (la science est incapable de formuler une étique ; elle n'en sait pas assez !)

La diététique est donc l'art de la restriction en matière d'alimentation (cf : la diète dans la fièvre).

Tout cela est mal compris des usagers et des professionnels. On voit mal comment le mot " diététique " puisse couvrir des pratiques nutritionnelles. Par exemple, les " magasins dits de diététique " sont mal nommés. On y vend surtout des produits de haute nutrition (nutriments), riches en vitamines, minéraux, distases, etc... On devrait les appeler " magasins de nutrition ". Les " centres diététiques " sont par opposition des lieux où l'on jeûne, où l'on s'épure par des procédés divers.

Les nutriments, vendus dans les magasins de nutrition sont destinés à la cure de revitalisation naturopathique (pour combler rapidement les carences morbides et les carences autolytiques), après la cure préalable de désintoxication (draînage des surcharges) sans laquelle la précédente est inutile.

La diététique (désintoxication) n' a rien à voir avec la revitalisation nutritionnelle. Il faudrait, pour s'en tenir au mot, que les magasins de diététique conseillent les jeûnes ou les monodiètes ; ce qu'ils ne font pas, bien entendu.

A notre sens, le vrai magasin de bromatologie devrait se signaler à l'attention de tous par les mots suivants inscrits sur sa porte :

" NUTRITION ET REVITALISATION "

Et bien sûr, le bon sens voudrait qu'on réserve l'expression :

" DIETETIQUE ET DESINTOXICATION "

ou " Centre naturopathique d'épuration ". (Maisons de cure, etc...)

B - La " nutrition " signifie : apport alimentaire correcte en fonction des besoins physiologiques.

Les aliments sont choisis en fonction des normes éternelles de la spécificité et de la pureté ; ce qui veut dire que les aliments humains biologiques (utiles à la vie des hommes) sont " spécifiques et naturels " (en d'autres termes qu'ils conviennent à notre anatomie digestive, et n'ont pas subi de manipulations mécaniques, caloriques ou chimiques) .

Si la " diététique " est la méthode alimentaire qui joue au cours de la cure de désintoxication (draînage des surcharges) ; la " nutrition " est la méthode alimentaire qui entre en jeu au cours de la cure de revitalisation (comblage des carences).

La diète, dans sa forme véritable et le contexte naturopathique, procède au draînage des surcharges (c'est à dire des colles et des cristaux, issus de nos métabolismes) qui saturent nos humeurs : sang, lymphe et sérum cellulaire, et qui sont à l'origine de toutes nos maladies symptomatiques ou locales, classiques) .

La nutrition, stricto sensu, dans la pratique naturopathique, a pour but d'assurer le comblage des carences (résultant des surcharges anciennes sous forme de " carences morbides ", et des éliminations provoquées sous forme de " carences autolytique ").

Un simple image fera comprendre de quoi il s'agit. Un linge sale peut avoir été déchiré à l'usage ; le fait de le passer à la machine à laver (désintoxication) ne répare pas les déchirures, mais parfois peut en provoquer de nouvelles. Anciennes et nouvelles doivent, donc, être soumises au raccomodage (revitalisation)

La nutrition et ses " nutriments " interviennent donc, dans la cure de revitalisation, qui nécessairement suit celle de désintoxication .

Les carences sont surtout faites de perte en oligo-éléments (vitamines, minéraux, diastases et hormones) beaucoup plus que de sucres directs ou de protéines nobles.

En fin de traitement naturopathique, la cure terminale ou de stabilisation (dont le but est d'équilibrer les échanges afin qu'aucun désordre métabolique ne survienne à nouveau) consiste à un retour systématique, et sans tolérance, au régime biologique humain, tel que nous l'avons défini par analogie (d'après les types alimentaires animaux) et suivant la loi universelle du crudivorisme (notion essentielle, caractérisant encore notre enseignement et qu'on ne retrouve dans aucun manuel).

- N.B. - Ceux qui n'ont pas compris la différence entre " diététique " et " nutrition ", et qui mèlent ces deux concepts au hasard de leur pratique, n'ont rien compris à l'alimentation, c'est à dire à la " Bromatologie ". Cela est

également vrai pour ceux qui ne savent pas distinguer entre les notions de désintoxication, de revitalisation et de stabilisation. Ce sont des ignorants en matière de naturopathie et de soins naturels, quelque soit leur bon vouloir ; et de ce fait, quelles que soient leurs études ou leurs connaissances, ils se trouvent incapables de conseiller utilement et valablement ceux qui s'intéressent à leur auto-guérison ou au maintien de leur santé naturelle.

Il est désolant, nous le répétons, de voir la confusion qui règne en ces matières même parmi les gens plus instruits, scientifiques, médecins, et parmi tous ceux qui se veulent être des vulgarisateurs (journalistes, par exemple) !

6) - Pour quelle raison la diététique s'impose-t-elle de plus en plus ?

Pour répondre à cette question, il faut parler de l'origine de la maladie (suivant la conception naturopathique) et de la désintoxication, en général.

a) - Pour le naturopathe, la maladie est UNE (notion de l'unité morbide). Pour le médecin classique (allopathe), il y a au contraire des causes multiples donnant naissance à de nombreuses maladies ; c'est la notion de pluralité morbide.

Le mal causal, unique, responsable des maladies symptômatiques classiques est, pour nous, profond et général et se situe au niveau des humeurs (ou liquides organiques : sang, lymphe et sérum cellulaire). C'est la " crasse " humorale, primordiale, faite de colles et de cristaux, issus des divers métabolismes (dégradation digestive des aliments et résidus de désassimilations cellulaires). Cette " crasse " est encore appelée : " calamine " du moteur humain; elle représente les " scories ", ou déchets de combustion. Elle est souvent baptisée : " surcharges humorales ". Il faut abandonner la vieille dénomination de " toxémie ", qui est impropre, dont usaient les naturopathes du siècle dernier.

b) - Ces produits de surcharges humorales (déchets et résidus) sont des substances étrangères à l'organisme, que celui ci refuse, des " poisons " qu'il doit rejeter hors du corps par les 4 émonctoires spécialisés dont il dispose (à savoir la peau, les poumons, l'intestin et les reins).

c) - Les " surcharges humorales " (ou " métabolites ", autre désignation) siègent au début au niveau des liquides (colles dans la lymphe, et cristaux dans le sang), qu'elles saturent peu à peu jusqu'au seuil de tolérance.
Puis, peu à peu, les tissus, qui baignent ces liquides saturés, s'imprègnent à leur tour de cette " pollution " interne ; et les tempêtes neuro-hormonales de libération, émonctorielle, éclatent alors suivant la vigueur de la Force Vitale disponible, et l'état de perméabilité des émonctoires.

d) - Mais revenons aux liquides humoraux.
Ces liquides, avons nous dit, sont le sang (5 litres), la lymphe circulante (10 litres) et les sérums cellulaires (40 litres, dont 20 litres pour le sérum extra-cellulaire, et autant pour le sérum intra-cellulaire).
Les "métabolites " (déchets et résidus des métabolismes) stagnent soit dans le sang (cristaux solubles) soit dans la lymphe et le sérum (colles insolubles).
Ils se fixent, ensuite, dans les tissus créant des scléroses, des adhérences, ou se déposent dans les organes creux (calculs des reins, de la vésicule biliaire, durcissement des artères, etc...)

e) - L'encrassement humoral est au trois-quart d'origine alimentaire (aliments antispécifiques qui ne conviennent pas à l'être Humain, en général, et à un individu donné en particulier ; et aliments dénaturés par le feu et les artifices mécaniques ou chimiques).
Cependant les résidus de désassimilation cellulaire jouent, également, pour un bon quart, à tel point qu'un " végétarien " peut avoir de l'urée ou du cholestérol en excès.

f) - L'encrassement des liquides (surcharges humorales en métabolites) s'accroit, d'autre part, avec la mauvaise qualité des glandes digestives ; et avec la difficulté des circuits d'assimilation, déréglés par les surcharges (mauvaise circulation de retour, marécages sanguins, perte des capillaires, le tout résultant en partie de la sédentarité).

g) - Enfin, l'encrassement atteint au niveau le plus élevé à mesure que se précise, avec l'âge ou l'hérédité, l'usure des émonctoires

spécialisés (insuffisances rénale, pulmonaire, hépato-intestinale, et cutanée) .

h) - Suivant, alors, le type morphologique (rétracté ou dilaté) auquel appartient le sujet, on verra s'installer diverses maladies locales, d'abord d'alarme, puis d'auto-défense (aiguës et chroniques, suivant la force vitale) et par la suite des maladies profondément lésionnelles, de défaillance vitale, souvent irréversibles (centripètes) -
Les maladies aiguës (de surface, périphériques, centrifuges, violentes, courtes, étendues) sont celles du jeune âge ou des adultes survitaux.
Les maladies chroniques, de même nature auto-défensive que les précédentes, sont celles des adultes sous vitaux, ou des sujets vieillissants.
Elles sont toujours centrifuges, mais moins étendues que les maladies aiguës ; et elles se renouvellent périodiquement.
Quant aux maladies centripètes, troisième et dernier degré de la morbidité, elles se remarquent par leur carence éliminatrice (calme plat apparent) et des lésions importantes au niveau des organes nobles (leucémie, paralysie, troubles mentaux, cancer etc...) . C'est l'aboutissement d'une longue méconnaissance du mal originel et des efforts de l'organisme pour s'en débarasser.
On peut dire que la vieillesse précoce, et les maladies graves (lésionnelles et irréversibles) sont le fait des traitements antisymptômatiques, infligés à l'organisme, sans chercher le moins du monde à modifier les erreurs de comportement responsables, ni à aider l'élimination (spontanément mise en mouvement dans les crises aiguës et chroniques).

Il faut bien comprendre ce qui se passe dans l'organisme, pendant que la maladie se fait. La saturation des liquides s'accentue et le niveau d'encrassement s'élève, en même temps que les tissus se souillent. Ce double phénomène se produit jusqu'au seuil de tolérance, qui, une fois dépassé, provoque une tempête neuro-hormonale (plus ou moins violente, de surface ou centrifuge).
C'est la crise curative (qui répond à l'encrassement humoral), avec ses manoeuvres d'élimination, telles que les fièvres, les éruptions, les sueurs, les maladies de peau, les crachats, les écoulements du nez et des oreilles, les urines épaisses, les débacles intestinales, etc...

La crise curative aiguë est donc une manoeuvre spontanée, salutaire, de l'organisme qui se défend. La crise curative, chronique, est de même nature et répond aux mêmes efforts de l'organisme, mais d'un organisme déjà plus faible.

Le médecin qui ne comprend pas cela ne mérite pas son nom. C'est la raison pour laquelle la diététique, (un des moyens majeurs de la désintoxication), intervient avec efficacité dans ces cas où l'auto-défense préexiste et se manifeste clairement.

Dans toutes les pseudo-maladies d'alarme et réactionnelles d'élimination, elle va dans le sens voulu par l'organisme qu'elle aide puissamment par ses restrictions alimentaires, alors que ce dernier lutte contre des surcharges qui l'étouffent et empoisonnent ses cellules.

Au niveau des grandes lésions (4 è degré de la morbidité), son efficacité est moindre, et les miracles qu'elle peut opérer sont moins nombreux.

Cela se comprend aisément.

7) - La genèse de la maladie passe par 4 phases.

Il faut bien avoir à l'esprit ces phases qui marquent l'évolution du mal, et que voici :

1 - Etat d'alarme. Petits troubles légers : insomnie, constipation tenace, manque d'appétit, petits rhumes fréquents ou légères éruptions cutanées sans cause apparente (!), etc... C'est la phase nº 1.

2 - Stade réactionnel. Troubles manifestes de l'auto-défense en fonction de la force vitale, de la perméabilité émonctorielle, et du type morphologique auquel appartient le sujet.

Dans les meilleures conditions, la crise est dite aiguë, et se manifeste par sa violence et son extension à tous les organes émonctoriels. Phase Nº 2. Dans de moins bonnes conditions, en général dues à l'âge , les réactions se localisent et se manifestent par des poussées périodiques. C'est la crise chronique de bronchite, d'otite, de sinusite, d'eczéma, de rhumatisme, etc... Phase Nº 3

Le mal est toujours centrifuge.

3 - Enfin Etat terminal. Le mal est devenu centripète. Les réactions de surface se taisent. La " Force vitale " cède, et l'encrassement atteint les organes nobles : moelle osseuse, glandes endocrines, gaînes nerveuses, mutation des organites cellulaires, etc...). A ce stade, la saturation, alors, risque de s'inverser ; et partout des organes, lésionnées, montent vers la surface les rameaux du mal (qui poussent de l'intérieur vers l'extérieur). C'est la phase ultime des " métastases " cancéreuses et autres. (Phase Nº 4)

A ce degré, la maladie est rarement guérissable, le malade ne dispose plus assez de " force vitale " pour sauver ses tissus de l'empoisonnement.

C'est la déchéance irréversible des grandes maladies lésionnelles que l'allopathie peut aider à combattre pour faire survivre le patient, mais sans espoir véritable de guérison. C'est la lutte impossible contre l'hydre dont les têtes repoussent après avoir été coupées.

- N.B. - Nos maladies classiques ne sont, donc, que les effets de la maladie causale, de nature métabolique. Et cette dernière ne se traite correctement que par la cure de désintoxication, ou intervient à sa place la Diététique et ses divers moyens.

A l'encrassement, le naturopathe répond par le désencrassement, c'est à dire l'élimination.

A l'unité morbide correspond l'unicité thérapeutique, qui sera l'élimination sous toutes ses formes (méthode d'élimination voulue par l'organisme lui-même lorsqu'il est fort).C'est ainsi que l'organisme procède à son " auto- nettoyage " par toutes les surfaces et muqueuses. De plus, il refuse toute nourriture (les animaux malades ne mangent pas, ils font de la " diététique " sans le savoir ; et les fiévreux ou les grippés n'ont pas d'appétit, c'est bien connu). Il convient donc d'imiter les processus de la nature organique. Cela s'appelle suivre la Nature (Sequare naturam) , ou encore soigner par les semblables, mais non à la manière des homéopathes, qui ont dénaturé le concept hippocratique pour l'adapter à leur enseignement particulier.

En un mot, soigner vraiment, c'est provoquer l'auto-guérison, ou l'auto-réparation interne suivant la volonté de la " Force Vitale ", qui anime la matière,

et qui est nécessairement intelligente, donc, habilitée pour agir au mieux de nos intérêts.

La règle, en désintoxication, se formule en trois principes : ne pas manger (diététique), ne pas s'énerver (relaxation) et ouvrir les émonctoires.

Les 3 temps de la cure de désintoxication du naturopathe sont donc les suivants :

1 - Assécher la source des surcharges par la restriction alimentaire (diététique autolytique)

2 - Libérer le diencéphale et ses annexes pour permettre à l'énergie nerveuse et à la force vitale de jouer à plein, dans le sens de l'élimination ;

3 - Aider à ouvrir les émonctoires, suivant leur nature par des plantes, des bains, des exercices ou des lavements.

L'assèchement des surcharges est essentiellement d'ordre diététique. Il se réalise par l'autolyse que déclenchent les jeûnes, les monodiètes ou les divers régimes restrictifs.

8) - Quel est le rôle du mental ?

Cette question répond aux psychologues mal avertis qui veulent à tout prix que beaucoup de nos maladies soient d'origine nerveuse, ou psychique. Contrairement à ce qui se dit, aucune affection, à l'état pur, ne vient des nerfs et du psychisme. Il faut toujours dans les liquides humoraux quelques substances résiduelles qui viennent gêner les mouvements circulatoires et les métabolismes cellulaires. Or, le système nerveux et l'appareil central représenté par le cortex (cerveau pensant) et le diencéphale (cerveau organique) avec son bulbe, son cervelet et ses nerfs sympathiques, ne sont pas hors du corps, mais baignent, comme tous les autres organes, dans les liquides humoraux nourriciers et nettoyeurs.

Ils supportent, de ce fait, les mêmes aventures que les autres organes, y compris les défaillances par surcharges et carences dues au " colmatage " provoqué par les déchets et résidus qui peuvent se fixer à leur niveau (principalement chez les grands rétractés, ou les " neuro-arthritiques " extrêmes du type cérébral ou nerveux, petits ou grands, mais toujours maigres et aplatis, ou sans format).

Il est bien évident que, les atteintes directes venues du corps (soma) exitent le mental (psychisme), et l'action " somato-psychique " est la clef du déséquilibre mental (influence du corps sur l'esprit). Cependant, il y a réponse du mental sur l'organisme, et même amplification, souvent démesurée du mental qui donne aux troubles organiques une allure telle qu'on a pu dire qu'il s'agissait essentiellement de maladies psychiques. Mais cette action "psycho-somatique", réelle, est secondaire.

C'est la raison pour laquelle le naturopathe, au cours de sa cure de désintoxication, pense au système nerveux général et viscéral et cherche par des manoeuvres multiples de relaxation, et de reconditionnement, en particulier, à ramener l'harmonie dans les énergies venues des grands centres nerveux. C'est le temps Nº 2 de la cure, appelée " libération du diencéphale ".

Ce temps comporte 6 manoeuvres, dont la première consiste à déconnecter le cortex du diencéphale par le moyen des diverses méthodes de relaxation, connues. La deuxième manoeuvre est le déconditionnement et le reconditionnement du mental. Véritable " psycho-analyse " naturopathique avec ses formules et des pratiques qui lui sont propre, et qui n'ont rien à voir avec le " freudisme " classique.

La troisième manoeuvre consiste à s'inquiéter de la charge nerveuse disponible au niveau de la " substance blanche " et des plexus, véritables accus organiques ; et en cas d'insuffisance énergétique, à y pourvoir par la négativation, l'ensoleillement, la respiration, etc...

La quatrième manoeuvre permet par le jeu des reflexes de vérifier les émergences nerveuses au niveau de la peau et des muqueuses. C'est plus un moyen de contrôle que d'action propre, contrairement au désir des " acupuncteurs ", des " sympathicothérapeutes " et autres " spondylothérapeutes " qui voudraient faire, chacun, de leur méthode une thérapeutique en soi .

La cinquième manoeuvre vise à réutiliser l'énergie corticale, et à faire jouer alors l'influence du mental (ainsi redressé) sur le corps qui en a besoin. Ce sont les moyens bien connus de la suggestion et de l'hypnotisme, qui peuvent être auto ou hétéro (" saphrologie " des modernes).

Enfin, la sixième et dernière manoeuvre consiste à vérifier l'ajustement osseux de la colonne vertébrale et à libérer les disques intervertébraux (en cas de

glissement ou d'écrasement, afin que l'influx nerveux aille bien aux organes).
Les moyens utilisés, ici, sont les manipulations, les massages, les gymnastiques, et les bains super caloriques.

En résumé, pour le naturopathe, le mental (ou psychisme) n'intervient que d'une certaine façon (amplificatrice) dans la genèse de la maladie. Il ne la crée pas de toute pièce, contrairement à l'opinion de certains psychologues ou psychiatres.

- N.B. - Le naturopathe met en évidence l'influence du corps sur l'esprit comme élément majeur et causal.
Cependant, il ne nie pas l'influence inverse de l'esprit sur le corps, où l'esprit irrité par des troubles physiques, plus ou moins discrets, vient à les amplifier d'une manière démesurée jusqu'à en cacher l'origine somatique. Et lorsqu'on sait la puissance de certains " névropathes " capables de modifier par le simple jeu de leur volonté leur circulation périphérique et de faire apparaitre des " stigmates " sur leur peau, on peut imaginer aisément les formes aberrantes données au moindre trouble somatique pour en faire une " figure nouvelle ", fort éloignée de son état originel ; mais il n'en reste pas moins vrai que le traitement reste, ici, somatique avant d'être psychologique.

Une autre action du mental (psychisme) sur le corps (soma) résulte de l'état d'énervation dans lequel nous sommes tous plongés du fait de la complexité sans cesse grandissante de la vie moderne.

Tout individu, surmené, avec ses idées fixes (ou obsessionnelles), faites de peur, de soucis, d'angoisse, d'efforts intellectuels (sans valeur mais continuels) principalement d'attention et de mémoire, attire au niveau de son cortex (cerveau pensant) toute l'énergie nerveuse disponible, et de ce fait paralyse presque son diencéphale (cerveau organique) avec les organes annexes que sont le bulbe, le cervelet et les deux nerfs sympathiques (système neuro-végétatif).
Cette situation anormale, mais commune, fait ce que nous appelons l'énervation, avec tension psychique au niveau du cortex et dépression neuro-végétative. Il en résulte une accélération et une multiplication des processus générateurs de l'encrassement humoral (mauvaise digestion, ralentissement des circuits,

paresse émonctorielle).

On sait que le mental surmené " bloque " en quelque sorte les glandes digestives (l'émotion coupe l'appétit) et l'activité des grands filtres organiques (la constipation des sujets soucieux).

L'effet psychique, ici, n'est pas causal malgré les apparences. Il suffit que les liquides soient propres pour que le mental, même surmené, soit dépourvu de toute influence mauvaise, d'où la nécessité pour les grands anxieux d'un régime autolytique sévère.
Le mental agit, donc, en toute circonstance comme un agent occasionnel (ou provocateur), mais jamais créateur (ou causal). Il n'agit que sur les éléments d'un fond humoral déjà constitué (de même doivent être considérés sous cet angle l'action des microbes, du froid, d'un coup, d'une fatigue, etc...) tous agents révélateurs d'un terrain lorsqu'il est souillé, mais non causalement responsables de cette souillure humorale, qui appartient à notre mode de vie, à notre comportement, à notre manière de manger, etc...

Nous avons fait ce développement concernant la psychologie pour mettre les choses au point, et éviter au lecteur de se perdre une fois encore dans le désordre des idées,

- Le psychologue a, certes, un rôle à jouer en naturopathie ; et tout naturopathe est un psychologue de part sa formation, mais c'est un psychologue réaliste, qui ne paye pas de mots et qui voit clairement les processus qui se déroulent dans l'organisme.

L'influence du corps sur l'esprit est prépondérante. Toutes nos maladies, même celles dites mentales, ont pour seule origine une viciation humorale, due aux déchets et résidus de nos métabolismes.
Tout commence, toujours, par une indigestion perçue ou non, et une carence éliminatoire, plus ou moins parallèle, et non par une idée folle.
Cela doit être bien retenu, et peut être vérifié par l'expérimentation. Quelque soit l'intelligence d'un sujet, on peut à tout moment dérégler la rectitude de son jugement ou l'enchaînement logique de son raisonnement, en lui faisant boire de l'alcool au delà de ses moyens d'élimination. C'est l'état d'ivresse qui, chez le sujet en bon état humoral, s'achève dans un sommeil profond.

Si, par contre, le sujet est un " névropathe " , et de surcroît souillé humoralement parlant, on verra apparaître à la longue tous les fantasmes du " délirium tremens ", avec ses délires et ses cauchemards effrayants. Le mental, ici, ajoute aux effets organiques. La guérison ne consistera pas en de longs interrogatoires (psychothérapie), mais au retour à l'eau pure, en tant que breuvage (naturopathie) ; c'est aussi simple que vrai.

Cette introduction, un peu longue, était indispensable pour situer bien des problèmes et leur apporter des réponses cohérentes. Ce cours de " Bromatologie " débute, donc, par l'étude de la diététique, au sens exact du mot.

Nous allons passer en revue, dans les chapîtres suivants, les grands moyens utilisés en régime autolytique (jeûnes, monodiètes, régimes restrictifs de toutes sortes).

" La Santé ne se mesure pas au poids du sujet, mais à la pureté de ses humeurs "

P. M.

CHAPITRE II

Etude des moyens autolytiques les plus efficaces

(Jeûne humide, jeûne sec, jeûne mixte)

La technique des jeûnes humides (ou hydriques)

Les purges, les lavements, l'activité pendant le jeûne humide.

Entrée et sortie du jeûne humide.

Ces jeûnes en fonction de la nature des surcharges humorales.

Les " Crises curatives " provoquées par ces jeûnes.

Comment les éviter ? - Durée et fréquence des jeûnes.

1) - Les jeûnes sont les moyens les plus énergiques, que nous connaissons, pour aider à l'autolyse, au drainage des humeurs, c'est à dire à l'épuration de l'organisme.

On distingue trois grandes sortes de jeûne :

- Les jeûnes humides (ou hydriques),
- Les jeûnes secs (ou complets) et
- Les jeûnes mixtes (participant des deux moyens précédents)

a) - Les jeûnes humides lavent le sang, et ouvrent l'émonctoire rénal. Ils servent, donc, à expulser les cristaux (résidus solides), solubles dans le sang, et qui saturent ce liquide. Ils stimulent l'émonctoire rénal prévu à cet effet, lequel s'ouvre lorsque le volume du liquide sanguin tend à dépasser les 5 litres.
Les jeûnes humides, comme leur nom l'indique, consiste à ne pas manger tout en conservant la faculté de boire à volonté, et cela suivant des durées d'application variable.

b) - Les jeûnes secs lavent la lymphe, et une partie du sérum sous-jacent. Ils servent à draîner les colles (résidus mous), non solubles, qui stagnent dans ces liquides épais. Les émonctoires sollicités sont par ordre :
- le foie (avec sa vésicule biliaire et son intestin), puis
- les muqueuses respiratoires, et celles de la face (et du vagin chez la femme)

Le mécanisme du " jeûne sec " s'explique par l'évaporation du sang, qui pour retrouver son volume, puise l'eau contenue dans la lymphe. Par un reflexe organique, celle ci augmente son débit et vient se déverser d'une manière plus importante dans le sang, s'épurant du même coup.
Les jeûnes secs, comme leur nom l'indique, sont des jeûnes pendant lesquels le sujet ne prend absolument rien, ni nourriture solide, ni liquide, pendant quelques jours (les périodes sont beaucoup plus courtes que pour les jeûnes humides).
Les jeûnes secs ont été tirés de l'oubli par l' "Ecole Française de Naturopathie " , à la suite des travaux de Shrott, de Volhard et de l'auteur.

c) - Les jeûnes mixtes sont des jeûnes qui alternativement sont humides et secs. En général, une cure sèche est intercalée entre deux cures humides .

Exemple : 4 jours de jeûne humide + 2 jours de jeûne sec + 4 jours de jeûne humide.

D'autres combinaisons sont possibles.

Les jeûnes mixtes s'expliquent parce que la plupart des maladies sont à la fois de nature cristalloïdale et colloïdale,

En principe, pour distinguer une maladie colloïdale, il suffit de constater la disparition de l'élément douleur et la présence d'un écoulement plus ou moins visqueux (exemples : bronchite avec crachats, otite humide, perte vaginale , pustules d'acné, etc...)

La maladie cristalloïdale se remarque, au contraire, par des signes inverses : des douleurs (plus ou moins vives), et aucun écoulement (exemples : rhumatisme articulaire, sciatique, eczéma sec, migraines des neuro-arthritiques, etc...)

Cependant les maladies de nature double (à la fois colloïdale et cristalloïdale) existent et elles s'expriment moins nettement sur le plan clinique (exemples : calculs biliaires et rénaux, athérosclérose, infarctus du myocarde, ulcère variqueux, etc...).

La règle naturopathique, confirmée par l'expérience, veut que tout individu qui avance en âge (dès la trentaine passée), tout en vivant suivant la tradition, voit toutes ses maladies devenir de nature double ; ce qui exige donc, un jeûne mixte.

Nous allons, maintenant, étudier chacun de ces jeûnes, en expliquer les diverses formes et dire les effets qu'on est en droit d'en espérer.

2) - LES JEUNES HUMIDES

les plus connus, mais pas toujours les mieux indiqués.

Cette forme de jeûne a été bien vulgarisée, mais mise en application avec plus ou moins de bonheur dans certaines cliniques " naturisantes ". Nous verrons plus loin quelles sont les erreurs grossières à ne pas commettre au cours d'un jeûne de cette nature, surtout en ce qui concerne l'absence de purgation ou de lavement à l'entrée et en cours de pratique, ou bien l'isolement de la cure (hors de son contexte naturopathique), ou bien encore l'alimentation à base de fruits et de pain complet à la sortie du jeûne, sans compter les monodiètes sucrées, assimilées à des restrictions humides totales, afin d'atteindre des records de 20, 30 ou 40 jours de " pseudo-jeûne " humide (ce qui dans ce cas ne signifie plus rien sur le plan thérapeutique).

Le véritable jeûne humide consiste à supprimer toute nourriture et à ne prendre que des boissons d'eau pure ou des infusions de plantes diurétiques, non sucrées. Les jeûnes humides aux jus de fruits ou de légumes, à l'eau sucrée ou salée, sont des monodiètes humides. Le moyen perd en efficacité sur le plan de l'autolyse, bien que parfois il soit indiqué.
Les liquides autorisés sont l'eau très pure, peu minéralisée (Volvic, Vittel, Contrexéville, Hydroxydase, etc...) des eaux de source de montagne, de l'eau distillée ou bi-distillée (battue au soleil) suivant la méthode d'Hanish, combinée aux enseignements de Violet, et des infusions de plantes diurétiques (queue de cerises, chiendent, poireaux, etc...) faites avec ces diverses eaux.

Au sujet des tisanes, sont également autorisées les décoctions et les macérations à froid (poudre incorporée ou liquide). Notre préférence va à cette dernière manière de faire afin d'éviter toute dénaturation de l'eau et des plantes par la chaleur.

Les mêmes remarques que ci-dessus s'imposent pour les jeûnes à l'eau miellée et les jeûnes lactés (lait pur ou coupé d'eau). Ce ne sont plus des jeûnes humides mais des monodiètes humides.

En ce qui concerne la pratique que nous étudions ici, la règle fondamentale est la suivante : dès qu'il y a un principe nourrissant quelconque, même liquide, le jeûne cesse d'être pour devenir une monodiète.

3) - LES " MEDECINS CHIMISTES "
considèrent le jeûne comme une thérapeutique dépassée.

La médecine traditionnelle (ou rationnelle), celle que pratiquaient les médecins avant l'ère des antibiotiques (au début de ce siècle), était fortement marquée par une grande modération et beaucoup de sagesse. On s'est moqué des médecins de Molière qui ne savaient, dit-on, que purger, saigner et donner des clystères. Pourtant, et bien que tout ne soit pas parfait, il y avait dans ces pratiques une survivance de la vieille médecine des humeurs et une notion exacte sur la nécessité de faire jouer l'épuration pour se bien porter. Si nos ancêtres, qui étaient de gros mangeurs de viande, n'avaient pas eu de telles méthodes à leur disposition, beaucoup seraient morts avant leur heure.

Ces anciens médecins, que nous dirons de formation empirique par rapport à ceux de la nouvelle école scientifique (bien que le terme " empirique " nous déplaise parce qu'il s'apparente aux méthodes expérentielles tout comme les recherches scientifiques modernes) savaient user encore d'autres techniques naturelles, et non des moindres, telles que celles par la sudation, les abcès de fixation, le jeûne, etc...

Notre ami Boesnach, vieux médecin naturopathe, fut nommé, jadis, directeur de l'hôpital de Prétoria (Afrique du Sud) à l'époque de la guerre des Boers (guerre entre les Hollandais du Cap qui voulaient leur autonomie et les Anglais qui voulaient conserver leur colonie). Boesnach nous disait qu'il avait dans son hôpital, un pavillon réservé aux malades infectieux atteints de typhoïde, typhus, diphtérie, et diverses fièvres des champs de bataille, toutes maladies dont l'origine actuellement est attribuée à des agents infectieux : bactéries, rickettsies, ou virus). Or, à l'époque, il n'y avait pas de sulfamides, ni d'antibiotiques, et tous ces " infectieux " étaient traités uniformément par des bains d'eau chaude, amenant ou accélérant les sueurs, combinés à des régimes restrictifs. Et les guérisons, par ces moyens, atteignaient un pourcentage très élevé, " qui n'aurait pas craint la comparaison avec celui obtenu par les moyens modernes " ajoutait malicieusement Boesnach qui, sur la fin de sa vie, avait connu l'essor de la chimiothérapie. Chacun sait, qu'il y a seulement 50 ans le médecin de famille utilisait fréquemment les diètes (jeûnes) dans les cas de

grippes, maladies du jeûne âge, fièvres variées, etc... et tous les malades s'en trouvaient bien.

La médecine moderne, plus scientifique que clinique, plus expérimentale que rationnelle, semble avoir oublié cette forme simple de thérapeutique naturelle, qui reste toujours parmi les meilleurs procédés pour guérir avec la bouillote sur le foie, les petits lavements (ou douches rectales) , les enveloppements humides (à défaut de bains d'eau ou de sacs de sudation), les diurétiques végétaux et les purgations douces (à effet hépato-bilio-intestinal).

Il est regrettable qu'aveuglée par des découvertes qui sont - il faut bien le dire - remarquables à certains points de vue, la médecine ait fait table rase de telles pratiques, pleines de bon sens. En Chine et en Russie, il existe dans les " facultés de médecine " des enseignements concernant le vieux Savoir Traditionnel. Il serait souhaitable qu'en France, on enseigna pour les mêmes raisons la vieille médecine de nos campagnes à base de plantes, d'abcès de fixation, de reboutage, etc..., qui a plus d'un titre de gloire à son actif.

Mais revenons à nos moutons, ou à nos jeûnes. Le jeûne humide n'est, donc pas une invention des naturopathes. Le seul mérite de ces derniers est d'avoir eu le courage de vulgariser ce procédé face à l'enseignement moderne axée sur la chimiothérapie, et d'avoir su l'imposer, avec plus ou moins de chance face à la médecine dite " scientifique ". Certes, actuellement, des médecins classiques, commencent à se pencher avec intérêt sur cette thérapeutique par le jeûne ; mais malheureusement, ils s'en servent comme d'un procédé antisymptômatique, ne lui donnant ni sa portée générale, ni le sens qu'elle mérite au niveau du terrain humoral, et l'excluant de la " cure naturopathique de désintoxication ", qu'ils ignorent, d'où leur difficulté insurmontable pour expliquer les crises curatives (qui les déconcertent), et leurs échecs (succédant à des réussites), d'où leurs craintes à l'égard de cette " thérapeutique ," et leurs contre indications beaucoup trop nombreuses.

Quoiqu'il en soit, le jeûne, grâce à une littérature abondante, souvent exagérée dans ses conclusions et maladroites dans ses explications, connait de nos jours un succès grandissant auprès du public qui, effrayé par les drogues de plus en plus toxiques que lui propose l'allopathie, préfère user

de méthodes plus douces et moins dangereuses. N'est-ce pas son plein droit ? Qui oserait lui enlever un tel droit au nom d'un autoritarisme et d'un dirigisme médical quelconque, plus ou moins bien fondé scientifiquement. A notre époque de liberté et de dignité humaine cela ne peut se concevoir. N'oublions jamais que le malade préfère être sauvé hors des règles plutôt que mourir dans les règles, et que l'opinion publique, par son bon sens, a toujours été à l'avant garde des réformes que les dirigeants ne voient venir que beaucoup plus tard ou... trop tard.

4) - LA PRATIQUE DU JEUNE HUMIDE est relativement simple et à la portée de tous.

a) - La durée du jeûne -

Il sera plus ou moins long en fonction des facteurs que sont l'âge du sujet, l'ancienneté du mal, le degré morbide et la nature des surcharges.

En principe, les jeûnes humides peuvent aller de quelques jours (1, 2, 3 jours ou plus) à plusieurs semaines, voire plusieurs mois (une expérience en Californie a duré 6 mois ; et aux Indes on cite des yogis capables de vivre des années sans manger, grâce à la technique du Kria-yoga, dont nous parlons dans un autre cours). On peut dire que les jeûnes humides, longs, commencent après 30 ou 40 jours, mais qu'ils ne s'imposent pas sur le plan thérapeutique ou hygiénique. Mieux vaut des jeûnes courts de 7 à 8 jours répétés tous les mois, par exemple, qu'un long jeûne de 30 jours une ou deux fois dans la Vie

La règle fondamentale d'application, à ce sujet, est la suivante : plus un sujet est âgé ou malade, plus il faut intervenir par des jeûnes courts (de quelques jours), répétés périodiquement chaque semaine ou mois. Durée et fréquence sont établies en fonction des réserves nerveuses du malade (c'est à dire de la " Force vitale " disponible, laquelle commande l'auto-réparation). Lorsqu'on craint la violence des crises curatives, chez un malade très surchargé et de longue date, les jeûnes courts périodiques facilitent encore la technique des soins, et permettent d'éviter des accidents regrettables (débordement et blocage émonctoriels). En dehors de leur sécurité, les jeûnes courts et rythmés sont, à notre avis, beaucoup plus valables que les jeûnes

trop longs.

Ils répondent mieux aux affections chroniques, qui, elles aussi, sont périodiques ou cycliques.

. 24 HEURES chaque fin de semaine ; ou une demi-journée (de 14 H. de l'après-midi à 8 H. du matin) tous les 2 jours ; ou bien 48 HEURES tous les 10 jours ; ou encore une semaine par mois, 15 jours par trimestre, etc... sont des pratiques courtes et répétées qui permettent des cures efficaces et autorisant le jeûne chez soi, sans avoir besoin de surveillance médicale, ni de séjour en clinique.

b) - Les dangers du jeûne, et comment les éviter -

Les dangers du jeûne trop prolongé proviennent de la violence des " crises curatives " qui risquent de se produire.

Nous savons déjà que des pratiques plus courtes et répétées évitent cette forme d'accident, mais les signes d'alarme indiquant que le jeûne (s'il est continué) devient dangereux méritent d'être connus ; ce sont les suivants :

. haleine sentant l'éther (acétonie)
. grande agitation nocturne (insomnie)
. faiblesse extrème avec dégoût de tout effort
. migraines tenaces et vertiges.

Le grand danger est une décharge émonctorielle de cristaux trop massive au niveau des reins (avec néphrites, par exemple et anurie partielle ou totale). Ce danger est évité, en général, par des mesures compensatrices de dérivations cutanées (vers la peau et les glandes sudoripares qui sont de " petits reins ") Bien entendu, l'usage des plantes diurétiques contribue à aider les reins qui travaillent énormément au cours de cette forme de jeûne.

Le jeûne ne doit pas, d'autre part, être passif, mais musculairement actif. Nous recommandons, contrairement à l'usage, beaucoup de culture physique et de hatha-yoga pour " agiter " les plasmas circulants et contribuer à leur épuration au niveau des filtres. Le jeûne sera plus efficace, même écourté et dénué de tout risque, si le sujet s'entraine chaque jour une heure ou deux aux haltères légers jusqu'à atteindre l'état cutané de moiteur (sueur) Relaxation et sommeil profond, entraînement musculaire, diurétiques végétaux,

bains chauds et de sudation, sont donc les compléments indispensables que nous devons retrouver dans toute cure de jeûne pour éviter les accidents, en accélérer le cours et le rendre encore plus épurateur (ou autolytique).

Bien sûr, il ne faut oublier ni les purges et ni les lavements dont nous parlerons plus loin. Tout cela explique clairement la nécessité d'inclure le jeûne dans la " cure naturopathique de désintoxication ", et non pas de l'appliquer isolément comme un " remède miracle " à la manière allopathique pour telle ou telle maladie locale.

Un autre grand danger du jeûne " mal compris " est le risque d'acétonémie, provoqué par une carence en sucre sanguin (hypoglycémie), et pouvant apparaître dans les premiers jours ou plus tard. Ce phénomène se produit lorsque l'organisme a des difficultés à autolyser correctement les surcharges grasses résiduelles, d'où la formation d'un poison de dégradation imparfaite, appelé : acétone.
Le jeûneur atteint d'acétonémie exhale un parfum d'éther, facilement détectable. Ce phénomène s'explique lorsqu'on sait que les lipides (graisses) se brûlent au feu des glucides (sucres). Le sujet, qui entre en hypoglicémie du fait du jeûne (c'est à dire qui a brûlé tous ses sucres de réserve) et qui possède encore beaucoup de corps gras résiduels à autolyser, se trouve dans l'incapacité de le faire correctement. Il fait de l'acétone , il s'empoisonne.
Que faire dans ce cas précis ?
Il faut immédiatement rompre le jeûne, en donnant un peu d'eau miellée ou lévulosée pendant un ou deux jours, puis revenir à une alimentation cellulosique et enfin à un régime de revitalisation (aliments spécifiques et non dénaturés).
Poursuivre le jeûne humide en faisant absorber au malade des morceaux de sucre blanc (ou même roux), comme nous l'avons vu faire, est une conception qui ne relève pas de notre enseignement, car pour nous, toute monodiète aux saccharoses est une agression contre les tissus et les organes ; et prétendre que le jeûne peut être poursuivi par ce moyen est une escroquerie à la Santé.

En vérité, lorsque l'acétonémie se manifeste, le praticien s'est trompé sur la forme même du jeûne à adopter. Il aurait du faire un jeûne sec et non humide, et solliciter le foie et la lymphe, et non les reins et le sang.
Nous nous trouvons là en présence de colles résiduelles à éliminer, c'est la

tâche du jeûne sec (ou complet) dont nous parlerons au chapître suivant.
Enfin, un autre danger du jeûne prolongé est le risque accru des carences autolytiques. Nous reviendrons sur ce point très important dans le cours de Nutrition.

c) - Les reins pendant le jeûne humide -

Nous savons que ce jeûne provoque surtout le lavage du sang et son épuration en cristaux. Il agit donc par le moyen des reins.
En conséquence, il faut favoriser grandement cette fonction. Pour cela nous utiliserons des plantes diurétiques ; lesquelles ne manquent pas :
poireaux, pissenlit, chiendent, queue de cerise, orthosiphon, bardane, salsepareille, anis vert, ache, bouleau, bourrache, buis, mousse de corse, et toutes les salades vertes, riches en chlorophylle (cresson, pourpier, mâche, etc...)
Les tisanes (sous forme d'infusion, de décoction ou de macération) peuvent se donner chaudes, tièdes ou froides, suivant les climats ou les réactions de frilosité du patient. Nous avons dit plus haut que nous préférons les macérations faites à froid. Cependant, dans le cas où le besoin de chaleur se fait sentir, on peut tolérer de réchauffer doucement la macération sans dépasser la température de 35 º à 40 º.

De plus, il convient de changer les plantes, au moins tous les 3 ou 4 jours, et mieux tous les jours si possible. On accroît, de la sorte, l'efficacité de la diurèse. Rappelons qu'il ne faut jamais sucrer les tisanes, sinon on tombe dans une " monodiète liquide sucrée ", qui est une forme atténuée du jeûne.
Les tisanes diurétiques permettent, si l'on veut, le passage progressif des monodiètes liquides, faites aux jus de fruits, aux jus de légumes, ou aux jus de fruits azotés (lait d'amandes), pour atteindre le jeûne hydrique à l'eau peu minéralisée et à l'eau distillée ou bi-distillée (forme parfaite de ce jeûne).
La cure d'eau distillée a pour auteur : le Docteur naturopathe Hanish.
C'est à notre sens le jeûne hydrique le plus énergique. Il consiste pendant toute la durée de la cure, à ne boire que de l'eau chimiquement pure, obtenue par distillation.
Cette eau " morte " impropre à la vie, et débarassée de tous ses minéraux,

acquière de ce fait une vertu très spéciale : elle devient " happante ", c'est à dire qu'elle est avide de se charger en minéraux, suivant sa fonction naturelle de véhicule organique. Elle tire, donc, à elle, lors de son passage dans l'organisme, tous les cristaux résiduels, qui non seulement stagnent dans le sang, mais encore sont accrochés aux tissus.
Elle les arrache, les entraîne avec elle vers les reins, beaucoup mieux que les tisanes diurétiques qui agissent surtout au niveau de l'émonctoire rénal.
On pourrait, ainsi, parfaire la cure humide en débutant le jeûne à l'eau distillée pour le terminer aux plantes diurétiques. On " lessiverait " d'abord, pour " rincer " ensuite à grande eau.

Cette cure d'eau distillée qu'Hanish conseillait de faire en mangeant (ce qui était maladroit de sa part) est excellente dans tous les cas, bien entendu, et en particulier dans une maladie locale : la néphrite aiguë avec arrêt complet des urines, ce qui pourrait surprendre de nombreux médecins. Mais les faits sont là. L'honneur d'avoir découvert cette forme d'application revient au Docteur en médecine allemand Volhard qui, s'inspirant des travaux du guérisseur Schrott sur le jeûne sec, combina les deux méthodes d'heureuse manière. Le traitement consiste à laisser le malade atteint de néphrite aiguë au jeûne sec (ou complet) pendant 2 ou 3 jours, et de lui donner le 4 è jour, 2 à 3 litres d'eau distillée pour assurer la douche rénale libératrice, ce qui ne manque pas de se produire.

La cure d'eau distillée sur 8 ou 10 jours fait encore merveille dans les maladies à cristaux classiques, telles que l'artério-sclérose, les rhumatismes articulaires, etc... mais elle reste polyvalente, suivant notre principe de " l'unité morbide "

Un grand danger du jeûne humide à l'eau distillée est le risque de déminéralisation, qui peut survenir lorsque la cure dépasse une quinzaine de jours environ.
Le sujet peut perdre des minéraux nobles : calcium des os par exemple.

5) - DES REGLES FONDAMENTALES qu'il faut connaitre

a) - L'entrée du jeûne -

Pendant 1, 2 ou 3 jours qui précèdent la cure humide, il convient de ne prendre que des légumes aqueux bouillis (purée de légumes verts et de carottes, obtenue en changeant plusieurs fois l'eau de cuisson, suivant la méthode du Dr. Carton).

C'est ce régime que nous appelons la " bouillie cellulosique ". Très peu nourrissante, elle a pour but de nettoyer doucement la face interne du grèle et du gros colon qui va supporter une grande partie du draînage.

Bien entendu, on peut prendre autant d'assiette de " bouillie cellulosique " qu'on en sent le besoin. Il n'y a aucune limitation dans cette monodiète , qui agit un peu à la manière d'une " rape " ou d'un " lave-bouteille ", et entraîne vers l'extérieur toutes les croûtes et les vernis qui tapissent la muqueuse intestinale sans provoquer d'irritation. Ces 3 jours de nettoyage permettent de réduire l'intensité de la purge, qui fait suite à l'opération.

b) - La purge -

La veille au soir de l'entrée en jeûne, il faut prendre une bonne purge (réglée suivant les dispositions individuelles : douce pour les " non-constipés ", forte pour les " constipés " (tout en considérant l'effet laxatogène déjà produit par la bouillie pendant les jours de préparation cellulosique)).

Pour se purger correctement, sans irriter l'intestin, il est indispensable, de se bien connaître et de savoir quelles sont les réactions face au produit et la dose ingérée.

En ce qui concerne le produit laxato-purgatif, celui-ci peut être à base d'huiles végétales (huile de ricin), de plantes (écorce de bourdaine) ou de sels (sulfate de soude). Le choix doit s'établir en fonction des goûts et des réactions physiologiques du sujet. Il n'y a pas de formule idéale ni universelle ; et ce qui réussit à l'un peut fort bien ne pas réussir à l'autre. Quant au dosage, il est, également, et pour les mêmes raisons, individuel.

A chacun donc " sa " dose, qui peut varier d'ailleurs d'une cure à une autre.

Voici à titre d'exemple quelques dosages moyens (*)

- pour l'huile de ricin, la dose peut osciller de 1 verre à 3 verres à liqueur ;
- pour la bourdaine (poudre), il faut compter de 1 à 4 cuillères à café ;
- et le sulfate de soude peut se prendre à raison de 1 à 2 cuillères à soupe ou plus.

La purge se prend, donc, à l'entrée du jeûne, la veille au soir. Elle peut encore intervenir, comme nous le verrons, au milieu du jeûne, et même parfois plusieurs fois.

c) - Le lavement -

Il est également indispensable. Il se fait le matin du premier jour, après les selles obtenues par la purgation, et le soir avant le lit. Ce lavement est constitué de 500 grammes d'eau tiède ou chaude, contenant quelques gouttes d'essence arômatique (lavande, romarin, etc...). Il ne faut jamais dépasser le litre au cours de ce lavement. C'est, en effet, une " douche rectale " qui a pour but surtout de nettoyer l'ampoule rectale et la partie descendante du colon. Or, cette zone intestinale ne contient qu'un litre d'eau environ. Le fait de dépasser cette dose de 1 litre provoquerait une dilatation de la partie latérale du colon, et réaliserait un début d'entéroclyse qui ne conviendrait pas ici.
En effet, la douche rectale de 500 grs d'eau peut et doit se faire souvent, plusieurs fois par jour, même, pendant la cure de jeûne. L'entéroclyse, par son volume, est un lavement qui ne prête pas à de telles répétitions. Ses indications sont différentes.
Le grand but de la douche rectale est non seulement de nettoyer la zone irriguée, mais encore d'éveiller le péristallisme intestinal (reflexe neuro-musculaire, évacuateur du gros colon) sous l'effet de " siphonage " qui se produit au moment du brusque rejet du liquide et des matières incluses.
Ce lavement se donne debout, et est rejeté quelques secondes plus tard. (il n'est pas gardé).
Il est toujours excellent de donner une douche rectale à la suite des selles provoquées par la purge, et cela au minimum deux fois dans la journée.

Ce lavement intervient, donc, bi-quotidiennement lors de chaque purge, laquelle peut se donner tous les 3 ou 4 jours au cours de la cure.
La grande règle de ce nettoyage en fonction de la durée du jeûne est la suivante : agir au moyen de purge et de lavement au début de la cure, comme nous venons de le dire, puis à la fin du premier et du deuxième tiers et en sortant du jeûne.
Prenons par exemple un jeûne humide d'une durée prévue de 9 jours. Sans compter la purge et les deux douches rectales du départ, il faudra intervenir de la même façon au 3 è jour, au 6 è jour et au 9 è jour.

- N.B. - Certaines écoles d'hygiénisme pur, telle celle de Shelton, l'américain, sont contre les purges et les lavements sous pretexte que ces pratiques sont contre-nature et épuisent les réserves vitales (ou nerveuses).
Il ne faut pas avoir peur de récuser une telle affirmation. En effet, l'effort demandé au système nerveux pour expulser lui-même les surcharges intestinales représente une dépense assurément plus considérable que celle produite par l'ébranlement provoqué par la purge et les lavements, répétés.
C'est, à notre avis, une moindre dépense ; et entre deux moyens, il faut toujours choisir le moins dévitalisant. Des expériences sur des centaines de jeûneurs ont démontré le bien fondé de notre position.
Ceux, qui se refusent aux purges et aux lavements, éprouvent d'énormes difficultés à passer la première semaine ; et beaucoup sont obligés de rompre leur cure par suite de " crises curatives " violentes.
Il est bien évident qu'en aidant l'organisme par les nettoyages intestinaux que nous préconisons, on aide le jeûneur à mieux supporter sa cure. De plus, cette dernière gagne en efficacité, d'où la réduction possible du temps d'application (ce qui est appréciable). Enfin, on évite les risques d'auto-intoxication, accrus par l'autolyse intestinale, chez les grands constipés, et chez les insuffisants hépato-biliaires qui sont légions.
Les seules contre-indications de la purge sont à l'adresse des grands coliteux, dysentériques et autres diarrhéiques, mais ces patients peuvent user de sels de magnésium, de mucilages et de psyllium (laxatifs doux), et ne jamais oublier surtout la pratique des lavements, à condition que ces derniers soient constitués essentiellement d'huile vierge (tournesol ou pépins de raisins), aromatisée aux essences de lavande, de romarin ou encore de marjolaine.

Les naturopathes sont, donc, nuancés mais catégoriques quant aux purges et aux lavements dans la pratique du jeûne.
N'oublions pas encore que les nettoyages en cours et à la fin du jeûne s'imposent expérimentalement, contrairement à ce qu'on pourrait croire (" pas de nourriture solides, pas de selles, donc pas besoin de nettoyer ", pourrait-on penser).
En réalité, on assiste encore à des évacuations importantes de matières fécales résiduelles après 10 ou 15 jours de jeûne.

Une fillette de 10 ans, jeûnant pour une coqueluche, a éliminé à chaque lavement (3è, 6è et 9è jour terminal) plus de deux grands bols de matière fétide à chaque fois.

Il est bon de se rappeler que le tube digestif pendant le jeûne n'est pas inerte. Il reçoit, au titre émonctoriel, des masses de déchets et résidus en provenance des tissus et des organes voisins (notamment du foie et du pancréas) ; et on peut dire qu'il assure, pendant tout le temps de la cure, un rôle d'égout (de la bouche à l'anus).

Le vernis blanchâtre, plus ou moins épais qui se dépose sur la langue, tapisse tout l'intérieur du tube digestif. Le naturopathe Erhet avait parfaitement compris la fonction émonctorielle de l'intestin en cours de jeûne.

Son fameux " miroir " par observation de la langue, après 1, 2 ou 3 jours de jeûne, était l'examen des dépôts sur la langue. Plus ils étaient importants, plus le sujet était surchargé humoralement. Cette méthode d'évaluation des surcharges est particulièrement fidèle.

Ce vernis blanchâtre, qui se dépose tout au long de la muqueuse interne du tube digestif, est la raison pour laquelle il faut nettoyer (purger et laver par des douches rectales) en cours de jeûne et à la fin. C'est encore la raison qui veut qu'on ne donne pas de fruits, mais à nouveau des bouillies cellulosiques au sortir du jeûne. Les fruits, par leur vitesse d'assimilation, entraînent tous les composés toxiques résiduels vers les organes nobles et les tissus profonds, rétablissant partiellement l'état des surcharges contre lesquels on voulait lutter (phénomène d'auto-intoxication).

d) - La sortie de jeûne -

Cette phase est aussi importante que l'entrée. Elle doit se faire, également, à la bouillie cellulosique pendant 1, 2 ou 3 jours.

Une alimentation fruitarienne d'emblée est une catastrophe (en diffusant dans le sang les toxines amassées au niveau de la muqueuse).

Bien entendu, le pain complet et le sucre roux, (malgré les qualités qui s'attachent à ces aliments de tolérance) sont interdits.

Après 2 ou 3 jours à la " bouillie cellulosique ", le sujet peut commencer à s'alimenter normalement en suivant le régime biologique humain, fait de crudités végétales (80 %) et de crudités animales (20 %). Ce régime

est composé de salades de verdures, de légumes aqueux et de racines sucrées variées, auxquels viennent s'ajouter du fromage blanc et des oeufs (et quelques huitres si l'occasion se présente).
Il ne devra user de tolérance en faveur des aliments cuits (riz, millet et sarrazin, ou poisson bouilli, et viandes légères) que beaucoup plus tard, une quinzaine de jours après son jeûne.

- N.B. - Pour les sujets dont l'intestin ne supporte pas les crudités végétales, à cause de la cellulose trop dure, il est conseillé de boire, en remplacement, des jus de fruits et des jus de légumes (1 bon litre de chaque par jour) , tout en conservant la base azotée (oeuf et fromage blanc).
Au rythme des cures successives, l'intestin de ces sujets retrouvera peu à peu ses fonctions normales face aux crudités végétales. Ils seront alors guéris.

6) - L'ACTIVATION GENERALE DES EMONCTOIRES ne doit jamais être oubliée par le bon naturopathe.

La cure de jeûne est une autolyse et un draînage. Tous les émonctoires (et non seulement le circuit hépato-bilio-intestinal) doivent être énergiquement sollicités (les reins, la peau et les poumons contribuent à l'évacuation des poisons organiques).
Aussi, conseillons nous, non seulement, comme déjà dit, les purgations, les balnéations (intestinales) et les plantes diurétiques, mais encore les oxygénations (sous air ionisé et négativé par les arômes) et les sudations (par bain supercalorique, ou d'air sec surchauffé en caisse, ou bien encore à la faveur d'exercice musculaire soutenu).

En résumé, il est sage de solliciter activement les 4 émonctoires organiques, qui sont les " portes de sortie " de nos poisons métaboliques ; mais il faut le faire en tenant compte de la force vitale (ou énergie neuro-endocrinienne) des sujets.

Le jeûne provoque une autolyse des déchets et des résidus, fixés sur les tissus, et dans les cellules glandulaires, conjonctives et adipeuses (cellulite). Il y a dégradation de ces masses sous des formes plus simples mais toujours très toxiques.

L'extraction des métabolites et leur dégradation, puis leur draînage par les liquides sanguins (et lymphatiques) s'opèrent d'une manière continue dès qu'on cesse de manger. C'est l'autolyse dont la règle a été formulée par Yeo, et qui s'énonce ainsi : d'abord cèdent les tissus étrangers, poisons de toutes sortes plus ou moins enkystés, ensuite les graisses, puis le foie diminue de volume (un bon tiers), les organes digestifs rétrécissent (surtout l'estomac) et remontent (vésicule biliaire et colon transverse) ; enfin les muscles cèdent à leur tour de leur substance (la fonte des cuisses et des fessiers indique qu'il est sage de rompre le jeûne).
La disparition des tampons de tissus gras du pubis signale la dénutrition extrême, grave, limite qu'il ne faut en aucun cas atteindre.

Les os, le système nerveux, et les glandes endocrines sont épargnés par le jeûne. Cet ordre autolytique est une preuve de l'intelligence de la force vitale, contrairement à l'opinion des savants matérialistes qui, malgré l'évidence, se refusent à admettre un tel pouvoir directeur dans l'organisme. Cl. Bernard, le père de la médecine scientifique (expérimentale) parlait cependant d'un " principe directeur ".

Les déchets et résidus, arrachés, transformés partiellement pour passer dans les filtres cellulaires, sont ensuite expulsés par les 4 émonctoires, en fonction de leur nature (les colles passent par le foie et son circuit intestinal, ainsi que par les muqueuses respiratoires, faciale et vaginale et les glandes sébacées ; et les cristaux passent par les reins et les glandes sudoripares). Tout est parfaitement prévu pour que l'évacuation se réalise bien. Cependant, il peut arriver que des crises curatives (loi de Durville) se manifestent au cours de ce nettoyage. Ces crises, qui sont parfois très dangereuses, s'expliquent par la faiblesse des émonctoires sollicités (perte de perméabilité due à l'âge, à l'usure ou à l'hérédité), et par la masse des substances étrangères à éliminer. Ces conditions réunies font les crises curatives, c'est à dire qu'elles créent dans l'organisme des troubles, comparables aux maladies, et qui sont le reflet des surcharges jadis amassées, et mobilisées sur le moment.

Ces " crises ", souvent, se déroulent d'une manière inverse aux maladies passées, mais en général avec une intensité moindre. Néanmoins, il se peut que les reins se bloquent sous l'effet des déchets uréiques

et autres. D'autre fois, ce sont les poumons qui peuvent être victimes d'un excédent de viscosités. La peau, elle même, peut se couvrir de boutons (eruptions variées, abcès, furoncle etc...)

Or, l'ouverture émonctorielle, provoquée et systématique, est la seule parade qui évite la violence de ces crises curatives, d'où notre souci d'y veiller.
Là, encore, Shelton ne sera pas de notre avis, avare qu'il est de force vitale ; mais nous savons qu'en agissant ainsi nous l'économisons bien plus que nous ne la gaspillons.
Non seulement le draînage, pour nous, est activé par nos manoeuvres émonctorielles, mais encore la dérivation peut intervenir. On appelle dérivation, l'art de mettre en paix un émonctoire surmené ou défaillant et de tirer la masse des déchets vers un autre émonctoire de même fonction. Exemple : les poumons " bronchitent " au cours d'une cure de jeûne, et la crise d'asthme menace ; il faut dériver vers l'intestin (le foie et la vésicule) par des purges quotidiennes et des douches rectales biquotidiennes, accompagnatrices.
En quelques jours, tout rentre dans l'ordre.
Autre exemple : les reins sont épuisés, l'urine est rare et blanche. Vite, donnons des bains supercaloriques amenant une sudation abondante, et tout ira bien en peu de temps.

Le jeûne est, suivant l'expression du Dr. Bertholet, non seulement " la chaise longue " des organes digestifs, mais une véritable " opération sans couteau ", et mieux un curetage atteignant tous les organes. Les tumeurs bénignes peuvent céder au cours de cures répétées. Le praticien qui conseille le jeûne doit, donc, savoir exactement ce qui se passe en général durant la cure et en particulier chez tel ou tel sujet en fonction de sa typologie. La surveillance médicale, souvent conseillée, comme une assurance de qualité, n'en est pas une pour la simple raison que les études médicales classiques n'instruisent pas les médecins sur les pratiques du jeûne.

Il y a de bons médecins capables de diriger un jeûne, mais ils sont très peu nombreux. Rappelez-vous que le titre de médecin n'est pas synonyme de compétence en toute chose, et notamment en matière de jeûne.

Notre avis est que le jeûneur doit se surveiller lui-même et apprendre les données essentielles de la technique qu'il veut utiliser.
Quant à la pratique, elle s'apprend par l'expérience, en commençant par les jeûnes courts et répétés (qui sont, d'ailleurs, les meilleurs) - Les accidents ne surviennent qu'au cours de jeûnes longs, brutalement imposés (sans progression); manoeuvres anti-naturopathiques contre lesquelles nous nous élevons avec énergie.

Le jeûne humide lave le sang et ouvre le filtre rénal. C'est sa fonction. Son but est d'assurer l'évacuation hors de l'organisme des cristaux résiduels, issus des métabolismes azotés (nourriture carnée, par exemple, et désassimilation cellulaire). Lorsqu'on sait que l'Etre Humain se nourrit abusivement de viandes animales, alors qu'il est de nature fruito-végétarienne, on comprend que la saturation uréique soit chez lui une des grandes causes de maladie, et que les jeûnes humides (ou hydriques), courts et périodiques, soient la méthode hygiénique (ou thérapeutique) de choix, pour éviter ce genre de saturation ou la réduire, quelque soit la forme prise par la maladie cristalloïdale locale.

7) - LES " MAITRES " DU JEUNE HYDRIQUE dans les temps modernes , sont rares.

En dehors des médecins ou des guérisseurs du passé, on peut, de nos jours, citer que très peu de noms, mais quelques uns d'entre eux ont eu une influence considérable.

Citons, pour commencer, le Dr. Guelpa qui fut l'artisan du jeûne ultra-court et périodique (1 à 2 jours par semaine) pour traiter le diabète floride. Il fit des communications à ce sujet à l'Académie de Médecine, qui, bien entendu, n'en fit pas état.
Le plus grand théoricien de tous, fut, assurément, le naturopathe Erhet. C'est lui qui a le mieux compris les phénomènes qui se passent au cours du jeûne, et les techniques préparatoires et terminales.
Le Dr. Bertholet, médecin suisse, reste cependant, le grand vulgarisateur de cette technique, par ses travaux, ses livres et sa longue expérience (toujours en ce qui concerne le jeûne humide).

Pour être complet, il faut parler encore du célèbre Dewey, qui enseignait qu'il fallait rompre le jeûne au moment où apparait la vraie faim, dite physiologique, par opposition à la fausse faim, qui torture, au début, par suite des distensions stomacales et des habitudes enregistrées (réflexes conditionnés de Pavlov).

Mentionnons également la doctoresse Brandt, qui sut se guérir habilement d'un cancer digestif par des jeûnes courts, coupés de " revitalisation " aux fruits et aux légumes crus (en particulier le raison) ; et le fameux hygiéniste Shelton, aussi grand que Bertholet sur le plan de vulgarisation, mais qui - malheureusement - a fait preuve d'un " parti-pris dogmatique " en combattant les purges et les lavements, qu'il condamne sans appel, de même d'ailleurs que toute intervention naturelle, destinée à aider l'organisme (sudation, saignée, ventouse, massage, etc...) se bornant à exiger de son patient le double repos mental et physique (c'est à dire la relaxation et le jeûne) pour autoguérir.

Cette prise de position un peu extrême réduit malheureusement la valeur de son enseignement.

VOICI LES COMMANDEMENTS DU JEUNEUR
que nous avons choisis pour vous

- 1) Au cours du jeûne hydrique, tu t'abstiendras de tout liquide autre que eau pure ou infusions de plantes diurétiques, non sucrées.
Tu ne boiras ni alcool ni boissons fermentées (vin, bière ou cidre) ni thé, ni café, ni breuvage industriel quelconque, qui par leurs poisons ajoutent au travail d'excrétion des cellules, déjà amplement sollicitées par le jeûne.

- 2) Tu te réjouiras, au lieu de te lamenter, si, durant les premiers jours, tu éprouves certains malaises légers, tels que courbatures, céphalées, vertiges, etc... et si tu vois réapparaitre certaines " maladies anciennes " sous des formes atténuées. Ces malaises et ces affections sont la preuve que la purification de l'organisme non seulement s'opère, mais qu'elle se déroule normalement, en faisant remonter du fond humoral vers les surfaces tous les " poisons " accumulés avec le temps ou à la suite de repressions médicamentaires maladroites.

- 3) Tu assureras régulièrement le nettoyage de ton tractus gastro-intestinal par des purges et des lavements répétés, et tu veilleras à l'activité constante de tes autres émonctoires, en suant abondamment par des bains, en t'exerçant musculairement, en respirant à fond des substances aromatiques, et en urinant sous l'influence de diurétiques végétaux, non toxiques ; tout cela pour t'épargner la violence des crises curatives, susceptibles de se produire.

- 4) Tu ne feras pas attention à la sensation de " fausse faim " , qui se manifeste dans les premiers jours du jeûne, et à laquelle il ne faut pas céder parce qu'elle correspond non à des besoins réels de l'organisme, mais à des irritations réflexes de la muqueuse digestive, ou encore à des excitations, à ce niveau, résultant des produits toxiques de l'élimination.

- 5) Tu jeûneras autant avec la tête qu'avec le corps, en pensant à ce qui se passe en toi et à l'épuration dont résultera ta santé, et non en étant continuellement obsédé par l'idée de manger, de retrouver des forces, d'effort inutile, de temps perdu, d'accident possible, etc..., pensées négatives, gaspilleuses d'énergie neuro-sympathiques et contraires à la relaxation favorable à l'élimination.

- 6) Tu ne craindras pas de maigrir, sachant que la perte de poids représente, assez exactement, l'élimination des cellules malades, des tissus sans valeur, et des substances résiduelles toxiques qui paralysent par leur présence les organes du corps. Tu te répéteras chaque jour que le poids n'a aucun rapport avec la santé, que les gros meurent jeunes, et que seule doit être prise en considération la densité (rapport entre le poids et le volume)

- 7) Tu te rappeleras que le jeûne est une opération sans couteau, un véritable " curetage " au niveau de tous les tissus, et qu'il est sage pour cette raison, de jeûner en paix, sans soucis, de ne pas veiller et de dormir longuement et profondément (tout cela pour ne pas distraire l'énergie " diencéphalo-sympathique " de son travail organique au profit d'une agitation corticale, sans valeur momentanément et préjudiciable au déroulement de la cure.

- 8) Tu ne négligeras pas, en sortant du jeûne, de faire plusieurs jours à la " bouillie cellulosique ", après purges et lavements, et tu ne reprendras un régime varié, avec tolérance, qu'après quelques semaines de fruits et de légumes aqueux crus, excluant bien entendu la viande, et les céréales, donc tous les mets cuits en général.

- 9) Tu te souviendras que l'âge ne joue aucunement sur les effets du jeûne, et que tu peux jeûner à tous moments de ta vie, et faire jeûner tes enfants dès les premiers jours, ou tes parents très âgés ; sans oublier, cependant, que la qualité d'un jeûne n'est pas dans sa durée, mais dans les conditions naturopathiques au sein desquelles il s'exerce.

- 10) Enfin, tu devras toujours avoir à l'esprit que la purification du corps par le jeûne et la désintoxication naturopathique, n'est pas seulement une mesure de nettoyage de notre véhicule matériel, le plus bas, mais que d'autres purifications se réalisent en même temps, sur des plans plus élevés, celui du coeur et des sentiments, celui de la raison et de la lucidité, et celui de la foi (dans le Créateur) et de l'amour (envers toutes les créatures).

En jeûnant, tu apprendras non seulement à guérir tes maladies et à vivre sain, mais encore à dominer tes passions (gourmandise, sensualité, sensiblerie, colère, envie, jalousie, haine, agressivité), à libérer ton intelligence du désordre et de la confusion qui l'aveuglent et à t'élever vers l'état de pleine conscience cosmique, vraie source de moralité et de liberté spirituelle, qui, seules, mènent à la sagesse et au delà du bonheur.

- 11) Partisan convaincu de l'épuration de ton corps pour assainir ton jugement, et acquérir ce " supplément d'âme " qui manque à nos contemporains, tu n'oublieras jamais que la voie de la perfection individuelle, suivant notre enseignement, est la seule qui mène à l'harmonie sociale. (Aussi longtemps que les hommes, dans leur majorité, resteront malades, laids et fous (les 3 aspects de la morbidité), ils seront égoïstes, méchants, agressifs et aveugles, et chercheront à s'exploiter les uns les autres, remplaçant les lois " stables " de la nature par celles " instables " de leur groupe social.

Les meilleures institutions ne valent que ce que valent les hommes chargés de les appliquer. Toutes sont bonnes, au départ, quelles soient de droite ou de gauche, autocratiques ou démocratiques, mais elles deviennent vite mauvaises par les astuces de ceux qui les mettent au service de leur intérêt particulier.
Tous les régimes, en vieillissant, pourrissent ainsi. Et les révolutions les plus justes apportent souvent au bout d'un certain temps plus de malheurs qu'elles en ont épargnés.
Cela s'explique parce que l'homme ne change pas.
A travers toute politique, il reste lui-même, se refusant à voir le mal social, là où il est, en lui. Il rejette bien sûr, toute purification interne, pour s'élever à une meilleure compréhension des choses, et se contente de placer ses ambitions (c'est-à-dire, ce qu'il prétend être son bonheur), dans un changement arbitraire du monde extérieur (naturel ou social), et cela au gré de ses désirs ou de ses rêves les plus fous. Cette illusion fait l'incompréhension entre les gouvernés et les gouvernants. En fait, rien ne change malgré les apparences. Entre le vilain de jadis et l'ouvrier d'aujourd'hui, la différence est faible. Miséreux dans son corps et son esprit, plus égoïste qu'altruiste, plus malin qu'intelligent, l'homme reste incapable de s'organiser hamonieusement en groupe. Les plus malins vicient toujours le système et le tournent à leur avantage.
Ainsi périssent toutes les civilisations avancées par la complexité de leurs lois et la carence civique de leurs citoyens.

Si chacun accepte de balayer devant sa porte, par simple respect de la chose publique, la cité sera vite propre ; mais si une loi de voirie est votée pour réglementer cet usage, aussitôt, des citoyens, de plus en plus nombreux, trouveront le moyen légal d'échapper à la corvée. Et il faudra créer, aux frais de la municipalité (!) une équipe de balayeurs (qui travaillera... de moins en moins, pour revendiquer... de plus en plus).

Il est, en effet, impossible de fixer dans la chose écrite, toute la pensée du législateur. Ce qui fait que toute loi est faite pour être détournée, le jour où elle devient génante.

Toute la législation devrait reposer sur la conscience morale de chaque citoyen. Pour cela, il faudrait que chaque individu est atteint un " haut niveau conscience

sociale ", ce qui n'est pas le cas de nos jours. Or, pour arriver à cette dignité de la " personnalité sociale " en chacun de nous, la seule voie, avons nous dit, est celle de la santé naturelle que confère la pureté humorale.

Toute société est un " organisme vivant " où chaque homme représente, en quelque sorte, une cellule. La société qui veut vivre en paix, doit veiller à l'harmonie entre les hommes qui la composent. Pour réaliser cet équilibre, chaque homme, maillon de la chaîne sociale, doit commencer par faire la paix en lui, c'est-à-dire dans ses propres cellules organiques pour atteindre à cette harmonie interne (que nous appelons santé naturelle par opposition à la santé artificielle), base physiologique de cette harmonie externe ou sociale, qu'appellent de tous leurs voeux les gens de bonne volonté.

De même qu'il y a un " humanisme biologique " qui veut que l'Humain soit repensé en fonction du Naturel, et cela au nom du Divin, de même existe un " socialogisme biologique ", qui en découle et dont la forme est fort éloignée des systèmes politiques actuels, et qui affirme que le social a pour rôle essentiel de veiller à cet accord de l'Humain et du Naturel, et que de cette harmonie naîtra la Société parfaite.

\- 12) Tu garderas, donc, toujours en mémoire que la santé de tes cellules organiques (ou la " paix en toi ") conditionne la paix du groupe social (ou la " santé hors de toi ").

La misère physique est un " non sens ", la maladie ne devrait pas exister, et la misère sociale qui en résulte sous des formes variées (pauvreté, agressivité, révolte, etc...) est, également, un " non sens " . Pas plus que la maladie, elle ne devrait exister.

La " clef " de ce problème, de la condition humaine, est en chacun de nous, dans nos métabolismes et au fond de nos humeurs.

Une société de fumeurs, de buveurs, de gourmands, de passionnés, de malades, d'excités, etc..., ne peut être une " bonne société "quel que soit l'idéal affiché sur le drapeau ou au cours des proclamations.

- " La lymphe est la " nappe phréatique "
de l'organisme, il faut également
l'épurer comme on fait pour le sang,
courant de surface ". -

P. M.

CHAPITRE III

LES JEUNES SECS (ou complets)
ET LES JEUNES MIXTES

Les jeûnes secs et leurs modalités -
La " cure de la soif " - Son mécanisme et ses effets -
Le rôle de la lymphe et du sérum extra-cellulaire -
Le foie et la vésicule - La muqueuse intestinale et les glandes annexes (duodénum, pancréas, appendice).
L'assaut liquide (ou la " douche rénale ").
Travaux de Shrott et de Volhard -
Le jeûne " mixte " - etc....

1) - LE JEUNE SEC (ou complet)
consiste, tout simplement, à jeûner sans manger ni boire.

On donne, parfois, à cette pratique, peu courante, tombée dans l'oubli, et pourtant très valable comme nous allons le voir, d'autres qualificatifs, qui signifient clairement ce qu'elle représente, à savoir " cure sèche " ou mieux " cure de la soif "

Nous avons été la première école, dans ce pays, à vulgariser cette pratique après en avoir expliqué le mécanisme physiologique. La plupart des auteurs, naturisants, n'avaient pensé qu'au jeûne humide (ou hydrique) ; et satisfaits, semble-t-il, de leur audace, s'en tenaient au sang et à son épuration sans aller plus loin dans les profondeurs lymphatiques.
Les dix litres de lymphe circulante, réservoir des colles et de tout ce qu'elles tiennent en suspension, lent à se remplir et à se vider, et les insondables 20 litres de sérum extra-cellulaire où se tiennent encore cachés bien des mystères de la maladie et de la guérison, étaient donc, complètement oubliés ; et les " manoeuvres sanguino-rénales " d'épuration, uniquement conseillées, n'atteignaient pas ce " marécage humoral " encore plus important que le rapide courant de surface, représenté par le sang.

Au moyen de la seule cure humide, le " décalaminage " du moteur vital ne peut se faire qu'à moitié. Les grands maîtres du jeûne hydrique , ignoraient-ils la cure sèche, ou bien n'osaient-ils pas en parler de peur des réactions des hommes de science, déjà bien trop vives à l'adresse de leur propre technique ?

Il nous faut dire, en effet, que les savants se montraient, au début, forts réservés quant à la pratique du jeûne (humide). Les critiques sont, actuellement, moins sévères ; mais on peut, encore, lire dans certains manuels classiques d'hygiène ou de physiologie que le jeûne (humide) est dangereux et que la mort survient inévitablement après une dizaine de jours (!) par dénutrition. Et on cite, en exemple, des cas d'intoxication alimentaire, avec oedème ou ballonnement abdominal, qui caractérisent surtout une très mauvaise nutrition plus que l'absence de nourriture. Les cas cités proviennent d'individus ou peuples sous alimentés, par suite de disette, de guerre, d'isolement, etc...

Individus qui mangent n'importe quoi (lézards, cafards, racines, écorce, terre, cuir, etc...) dans l'espoir de mieux résister à la privation. C'est uniquement la peur de mourir de faim (et non la faim physiologique elle-même), qui pousse ces malheureux à commettre de semblable erreurs nutritionnelles, lesquelles provoquent des troubles, dits faussement de dénutrition, alors qu'il s'agit d'intoxication pouvant aller jusqu'à la mort.
Vu sous cet angle pseudo scientifique, le jeûne (humide) était devenu suspect pour beaucoup. On le conçoit. Mais la vérité mérite d'être rétablie. On a su, depuis, que le véritable jeûneur (humide) n'entre pas aussi facilement en état de dénutrition que les conformistes veulent bien le dire. Des records ont été établis portant sur plusieurs mois, sans qu'aucun trouble de dénutrition n'apparaisse aux yeux d'observateurs objectifs.
Nous avons assisté, personnellement, à un jeûne hydrique de 6 mois fait dans la clinique du docteur naturopathe B. Jansen, en Californie.
Il faut dire que le jeûneur prenait de temps à autre un peu de jus de citron, ajouté à son eau. Il y avait, là, une discrète alimentation, mais tellement réduite que l'exemple reste valable.
Des centaines de jeûnes humides, vrais, rien qu'à l'eau pure, de 15 jours à 45 jours ont été faits, un peu partout, sans aucun accident pathologique.
Jamais, dans l'histoire, on aurait du voir des hommes, perdus en haute montagne ou en mer, se manger entr'eux, si une meilleure éducation avait été faite au préalable sur les moyens de survivre pendant plusieurs semaines sans manger, tout en révélant que l'épreuve n'était même pas dangereuse, mais au contraire salutaire à la santé (en donnant à chacun le moyen d'épurer et de régénérer son organisme).

Dans les prisons, des détenus (qui font la grève de la faim pour leurs idées) donnent encore un exemple de la résistance du corps humain à la privation de toute nourriture, pourvu que l'élément liquide soit assuré ; mais trop souvent, les sujets s'intoxiquent avec le tabac, ou le café, et les autorités pénitencières et les médecins de l'administration s'affolent, à peine la première quinzaine passée, et pratiquent aussi vite qu'ils le peuvent l'alimentation forcée et synthétique, laquelle par sa violence et la nature des aliments (ingérés ou injectés) provoquent, parfois, des accidents, voire des cas de mort, attribués, on s'en doute, non à ces méthodes aberrantes de nutrition, mais au jeûne lui-même.

En conclusion, sur le plan expérimental, le jeûne humide, conjointement mené avec des purgations et des lavements, peut durer sans aucun risque plusieurs mois (2 à 3 mois) pour un sujet préalablement entraîné à ce genre d'épreuve par des pratiques fractionnées et progressives, à l'exemple d'un sportif, cherchant à battre un record.
Cependant, que nos lecteurs ne s'y trompent pas, cela montre tout simplement que le jeûne (humide) prolongé est possible, et non nuisible (à condition de le faire correctement) contrairement à l'opinion de nombreux savants et médecins ; mais nous ne sommes pas du tout favorables à ce genre de jeûne prolongé parce qu'il exige, comme nous l'avons dit, une longue préparation, c'est-à-dire un excellent état de santé pour l'entreprendre. En d'autres termes, les longs jeûnes, au delà de 15 jours, doivent être réservés aux athlètes du jeûne, à ceux qui n'ont presque plus de déchets et résidus humoraux à éliminer.
Pour aller plus loin dans le jeûne, il faut être déjà pur sur le plan humoral, ainsi sont évités les crises curatives variées (acétonémie, etc...) qui peuvent survenir et qui obligent à rompre l'épreuve, ou bien à la transformer en monodiète (liquide) à base d'eau miellée, de jus de fruits, de légumes etc... ce qui, alors, n'est plus un jeûne (humide) authentique.... Il reste, malgré tout, mauvais.

Nous nous élevons contre le jeûne long et unique de 30 à 40 jours, survenant brutalement, sans préparation et appliqué à la faveur d'une maladie tenace, ancienne, comme cela se fait communément dans certaines cliniques que nous connaissons, où la surveillance médicale, même compétente, ne pourra pas résoudre le problème de la crise curative sinon en rompant le jeûne (ce qui est à la portée de n'importe qui et surtout ce qui ne devrait pas se produire si l'épreuve avait été préalablement préparée par des jeûnes courts et progressifs.

Un jeûne long d'un mois peut être comparé au Tour de France en vélo. Il faut un long entraînement pour réaliser l'un et l'autre. Combien de petits parcours, quotidiens, n'a t-il pas fallu au futur champion de la bicyclette pour atteindre à ses fins ? Semblablement, pour jeûner un bon mois, il faut s'y préparer auparavant pendant quelques années par des jeûnes courts, et périodiques, de plus en plus longs. En vérité, après une telle préparation, l'épreuve finale ne s'impose plus, le candidat est sûr de son affaire par l'état de Santé que lui confère sa mise en condition. L'epreuve n'est plus qu'un moyen de

contrôle d'un état parfait de Santé (et elle n'est pas à la portée d'un malade).

Nous pensons que nous nous sommes faits bien comprendre, le jeûne (humide) ne tue pas, il régènère, mais c'est une arme qu'il faut apprendre à manier.

Quant au médecin, qui ignore la nature des surcharges humorales et la vraie raison des crises curatives, qu'il aille à l'Ecole Naturopathique apprendre son métier, s'il veut exercer dans cette voie. La confiance aveugle à une compétence, qui n'est pas, est une forme de suicide. Le diplôme ne fait pas le maître, pas plus que la robe ne fait le moine.

Ceci dit, abordons le jeûne sec, sujet de ce chapître, et sujet qui va, assurément faire naître beaucoup de véhémentes critiques de la part de tous les conformistes, même parmi ceux qui ont accepté le principe du jeûne " humide ".

L'attitude des scientifiques, non avertis, est, en effet, extrêmement sévère à l'égard de ce procédé.

2) - L'opinion est formelle :

L'être humain est incapable de résister à la privation de liquide plus de quelques heures (maximum : 24 heures). Après ce délai, des accidents graves de déshydratation peuvent se produire et entraîner la mort.

Une telle assertion n'est pas exacte et ne correspond pas aux faits. Bien des animaux jeûnent totalement, et annuellement, sans aucun préjudice pour leur santé. Tous ceux qui " hibernent ", c'est à dire qui passent l'hiver (2 à 6 mois environ, suivant les régions) dans un état proche du sommeil, ne mangent ni ne boivent. Ils mènent une vie végétative avec respiration très lente, sans prendre aucune nourriture solide ni liquide. Prenons les ours, par exemple, dont les femelles entrent, étant pleines, en hibernation. Elles s'enferment au fond d'une grotte, sous un amas de feuilles et branchages, et " s'endorment " pour de longs mois. Pendant ce temps, le travail organique suit son cours, et parallèlement celui de la gestation. Au printemps, les femelles se réveillent et mettent bas, en général, deux oursons pour chacune ; et toutes ont de la vigueur et du lait... pour élever leurs petits.

Cependant, tout l'hiver, elles n'ont rien pris en fait de nourriture ou de liquide.

Il n'y a point eu dénutrition, ni déshydratation, ni mort de créature, et même la vie s'est pleinement exercée en donnant naissance à de petits animaux.
Un autre exemple nous fera encore comprendre la possibilité et la non nocivité de la cure de jeûne sec (ou complet).

Avant la guerre 39 - 40, revenant des Etats-Unis, où j'avais été étudier la Naturopathie (dans les collèges de New-York et de Los Angeles), je décidai de créer en France une école de Bromatologie et un centre de fabrication d'aliments de revitalisation (nutriments).
Cette école fut la première du genre et donna naissance par la suite à l' "Institut d'Hygiène naturelle " de Paris qui assure actuellement la publication des cours de Naturopathie, et en particulier celui que vous lisez présentement.
Quant à la fabrique d'aliments, elle est devenue au cours des ans, une des plus grandes marques françaises de produits naturels, que vous connaissez tous (Vitagermine).
Pour des raisons de commodité, nous avions entrepris de faire nos caisses d'expédition, nous mêmes, à l'aide d'une scierie qui débitait des planches de pin de tous formats. Ces planches étaient disposées les unes sur les autres en claire-voie, comme cela se fait pour permettre leur séchage à l'air libre dans l'attente des travaux de menuiserie.
Proche de cet endroit, se trouvait un parc d'élevage de poules Leghorn, dont les oeufs étaient destinés à faire des embryons pour l'alimentation. En effet, reprenant les travaux d'Alexis Carrel sur les tréphones, je fabriquais des nutriments à partir d'oeufs couvés du 9è jour (phase embryonnaire la plus active).
Or, une des poules de l'élevage s'était échappée du parc, et était venue se glisser sous une des claire-voie, au moment de la pause entre midi et 14 h.
En reprenant leur travail, les ouvriers de la scierie continuèrent à ajouter des planches à leur construction, et la poule effrayée par le bruit des hommes et des machines s'était enfoncée au coeur de l'édifice. Ce qui fit, qu'au bout de quelques heures, elle se trouva enfermée de tous côtés et presque immobilisée sous l'enchevètrement des planches, d'autant mieux que les dernières étaient mises à plat tout autour sur plusieurs épaisseurs.
Aucune sortie n'était plus possible ; le hasard des travaux voulut que ce monticule de planches passa une partie de l'été (1 ou 2 mois) sans qu'on eut besoin de le défaire.

Un jour, cependant, cela se produisit ; et quel ne fut pas notre étonnement de voir s'échapper sous nos yeux la malheureuse poule, titubante et plate comme une limande, qui avait survécu à la faim et à la soif pendant tout ce temps là. Certes, son allure n'était pas brillante ; mais la bête retrouva vite toute sa vigueur et sa plénitude.

Il nous serait facile de citer encore l'aptitude des escargots, des crapauds, des serpents et autres animaux inférieurs, à résister à toutes sortes de privation. Plus on descend dans l'échelle d'organisation des vivants vers des formes plus simples, plus les résistances de ce genre sont courantes. La vie peut suspendre, momentanément, ses besoins en nourritures matérielles, et se contenter, pour assurer la survie de l'être qu'elle anime, de puiser à des énergies, véhiculées par des " substances non matérielles," que nous appelons " biotoniques " pour les différencier des substances matérielles lourdes qui sont d'ordre électronique.

Dans le cours de revitalisation, nous parlerons des gammes de nourriture possible ; et nous y verrons que le maximum de revitalisation suivant l'enseignement du " Kria-yoga ", s'obtient surtout par le choix de nourritures subtiles qui échappent à la matérialité.
Il existe aux Indes des Yogis qui ne mangent pas et ne boivent pas. Ils se substantent de respiration profonde (fixant l'azote de l'air) et d'ensoleillement (fixant le carbone au niveau de la peau grâce à leur mélanine). De plus, ils exercent leur pensée d'une manière telle que le cerveau sert d'antennes aux " psychons" énergies intellectuelles, et qu'il devient capable même de capter les " spiritons " énergies supérieures, formatrices des univers.
La voie de cette application passe par la lucidité et la sagesse.

Les Jeûnes secs (ou complets), après ces précisions, perdent de leur mystère, ou de leur surnaturel. Ils sont à la portée de tous les vivants à des degrés différents, et les hommes, eux-mêmes, en sont capables.

3) - Cependant, pour l'être humain, le jeûne sec est assez court par rapport au jeûne humide.

En effet, d'après nos expériences, une cure normale " par la soif " oscille entre 2 et 4 jours. Cette cure, bien entendu, doit être répétée tous les 10 ou 15 jours ou encore tous les mois (suivant la " force vitale " disponible), et cela aussi longtemps que nécessaire.
Une durée exceptionnelle de 9 jours, (durée qui nous semble maximale pour l'Etre Humain), a été atteinte par une de nos élèves, et expérimentalement réalisée sous notre surveillance. Il s'agissait d'une jeune femme de 25 ans qui souffrait d'acné tenace au visage ; et malgré tous les soins médicaux consentis pendant plus de dix ans, rien n'y faisait.
Elle était désespérée lorsqu'elle se confia à nous. Après lui avoir expliqué pour quelles raisons les soins locaux (faits par les esthéticiennes ou les dermatologues) étaient demeurés sans effet, et lui avoir fait comprendre que son mal était une réaction auto-défensive (face à des surcharges colloïdales) qui s'exerçait au niveau de ses glandes sébacées, et non une maladie en soi localement constituée, elle consentit à suivre la cure sèche qui s'imposait, et que nous lui avions prescrit (privation pendant 3 jours de toute alimentation solide ou liquide, arrêt de tout travail et relaxation profonde, sudation sèche matin et soir, et purgation quotidienne avec une cuillère à café d'écorce de bourdaine en poudre, sans s'occuper du visage ni des boutons). Au bout du troisième jour, les inflammations avaient disparu, et l'amélioration était telle que la patiente décida elle-même de renouveler la cure 8 jours plus tard, mais en la prolongeant pendant 6 jours. Je n'étais pas d'accord et refusais d'endosser la responsabilité d'une telle opération, (préférant toujours, comme vous le savez, des cures courtes et périodiques aux applications héroïques de longue durée).
Mais la jeune femme s'entêta et me demanda seulement de la suivre pendant la cure de 6 jours qu'elle s'obstinait à vouloir faire. J'acceptai, pensant que je trouverai bien un prétexte pour rompre son jeûne bien avant la fin. Le destin en décida autrement. Non seulement les 6 jours furent bien supportés, mais encore l'acné céda de telle façon que, 10 jours plus tard, une troisième cure de 9 jours fut entreprise. Tout encore se passa fort bien, et les cicatrices de l'acné s'estompèrent partiellement. L'auto-guérison était obtenue à 80 %. Encouragée, la jeune femme fit encore deux cures de 9 jours, distantes chacune de 20 jours. Et les résultats, alors,

furent parfaits. Plus de traces d'acné, plus de cicatrices, la peau avait retrouvé l'éclat et le duveté du jeune âge. Un tel résultat fut obtenu sans crise curative importante et sans le moindre accident pathologique notoire. Les dérivations émonctoriellès, parallèlement appliquées au régime autolytique sec, en furent assurément la cause.

Par la suite, notre élève qui appartenait bien sûr au type rétracté (neuro-arthritiques) et à la catégorie des nerveux (petits et maigres), sut se plier à une discipline de vie correcte et à une cure sèche annuelle pour éviter toute récidive.
Ce record, si record il y a, est la preuve que ce genre de cure est dans les possibilités humaines.

4) - La cure sèche draîne le liquide lymphatique, et plus profondément encore atteint le " sérum extra-cellulaire ", véritable marécage.

La lymphe circule très lentement, elle se déverse dans le sang à raison d'un litre par 24 heures. Quant au sérum, ou " lymphe immobile ", il est parcouru par endroit, et d'une manière sporadique, par quelques courants très discrets assurant le nettoyage (désassimilation) et la nutrition (assimilation) des cellules.
Pour " essorer " au total ces 30 litres d'épais et lents liquides, l'agitation du sang (par l'exercice) ne suffit pas.
On sait que ce dernier liquide, passe, chaque minute, dans sa totalité (5 litres) à travers les grands filtres que sont le foie, et les reins et que l'exercice active ce courant en multipliant sa vitesse par 3, 4 ou 5 suivant l'intensité donnée par les pompes diaphragmatique et musculaire.
La sudation par l'exercice, qui met en mouvement les glandes sudoripares (sueur) mais encore les glandes sébacées (sébum) confirme que l'accélération du sang entraîne automatiquement un déversement accru de la lymphe dans le système vasculaire sanguin.
Cependant, deux manoeuvres naturelles facilitent encore ce phénomène. L'une connue est la vibration des tissus mous et viscéraux au moyen d'un puissant appareil à très rapides percussions ; et l'autre est la cure de la soif dont nous

parlons.
Comment, par ce dernier moyen, un tel processus, se réalise-t-il ?
La lymphe est porteuse d'eau. Et pour satisfaire au besoin de l'organisme qui voit se déshydrater sa masse sanguine par les évaporations respiratoire et cutanée au cours de la moindre activité physique (et à plus forte raison au cours d'une séance de gymnastique) , il se produit un phénomène de compensation.
Pendant la cure sèche la lymphe monte vers la surface et se déverse plus abondamment dans le sang, doublant ou triplant son rythme habituel, d'où un filtrage plus intense des déchets et résidus visqueux (colles) au niveau du foie, et des glandes sébacées (dans le cas d'exercice soutenu). On assiste, encore, à des rejets de mucus au niveau des muqueuses supérieures, par exemple crachats (ce qui est facilement mis en évidence, expérimentalement, par un petit footing de quelques minutes, après plusieurs jours de sédentarité).
On comprend, donc, la nécessité de s'activer physiquement, au cours d'une cure sèche, et de ne pas passer son temps sur une chaise longue (sous prétexte de faiblesse). Le massage mécanique, vibratoire, peut, le cas échéant, remplacer l'exercice ou se surajouter à lui.
Enfin, il est bon d'encadrer la cure sèche par des cures humides, parce que le sang en dernier ressort est le véhicule par lequel les déchets et résidus visqueux seront acheminés vers les émonctoires prévus à cet effet (foie, sébacées, et muqueuses respiratoires).
Le courant intense, provoqué par l'assaut liquide, facilite ce drainage terminal.
N'oublions pas que les colles, pendant la cure sèche, viennent saturer abondamment le sang, lequel devient épais et ralentit sa course.
La dilution et l'augmentation du liquide sanguin précipitent plus sûrement les colles vers les filtres spécialisés.

Cette cure " par la soif " agit donc plus profondément que la cure hydrique. Elle est même, dans un certain sens, plus radicale ; mais elle exige, comme l'autre, une activation des émonctoires (principalement pulmonaire et cutané). Le repos musculaire n'est pas conseillé, bien au contraire. La " cure de la soif " doit être reprise, périodiquement, jusqu'au résultat voulu. Le rythme favorable, après nombreuses expériences, semble être de 3 jours tous les 10 jours, environ.

Voici quelques exemples de périodicité :
Un bronchiteux chronique de 55 ans, neuro-arthritique décharné, voyait son mal empirer tous les hivers sans que les étés puissent amener la guérison. De saison en saison, il s'enfonçait dans une chronicité continue, avec des crises de plus en plus intenses et prolongées, ce qui indiquait que le mal allait en s'aggravant et que le coeur ne tiendrait pas longtemps. Il accepta de se soumettre au rythme classique de 3 jours tous les 10 jours, et vibra consciencieusement deux fois par jour pendant 30 minutes, sa masse abdominale (en position gynécologique) avec un puissant appareil que nous lui avions conseillé d'acheter.
Etouffant au moindre effort, il se refusait à tout exercice, ce que nous comprenions. Bien entendu, il prit des poudres végétales laxatives, et se plia, contre son gré, aux sudations sèches en caisse que nous avions exigées. De plus, les reprises alimentaires entre les cures sèches étaient sévèrement réglées. Il répéta 4 fois au total l'ensemble de la manoeuvre, et fut jugé alors guéri par son médecin traitant qui ne comprit jamais par quel miracle un tel résultat avait été obtenu.

Voici un autre cas. Un sujet atteint d'un " psoriasis ", très étendu (difficilement guérissable pour les officiels), fut traité avec succès par une cure de la soif au rythme de 3 jours pour 10 jours pendant 6 mois ; après quoi la guérison fut stabilisée au rythme de 1 jour par semaine.

- N.B. - Il ne faut imposer ni durée, ni fréquence au patient. Lui seul, après expérience, peut décider de ces modalités. Il faut, simplement lui conseiller d'intensifier progressivement les cures s'il les supporte bien, et cela jusqu'à ce que se remarquent nettement des résultats.
A ce point, on conserve la forme de la cure qu'on répète ensuite jusqu'à satisfaction, en prenant les précautions techniques complémentaires dont nous avons parlé.
Un seul impératif demeure : il faut, pour débuter, subir au moins une cure minimale de 24 heures par semaine (1 jour pour 7 jours).

5) - La pratique de la cure sèche rappelle par beaucoup de points la cure humide.

Elle est, peut être, plus délicate à appliquer que la cure hydrique. Elle peut se faire " isolée ", ou au sein de cette dernière (ce qui est, à notre avis, préférable pour les raisons données ci-dessus).

La cure sèche isolée se pratique comme suit :

Le sujet commence toujours par une purge et douche rectale, la veille au soir et le matin après les selles, et par une journée de monodiète aux légumes aqueux bouillis (ramonage intestinal). Le second jour, il entre en cure sèche pour 1, 2 ou 3 jours suivant son degré d'entraînement, et en sort par une dernière journée à la même bouillie cellulosique qu'au début.

Des laxatifs secs (poudre) sont à conseiller au milieu de la cure des 3 jours.

Les vibrations seront bi-quotidiennes, et des séances de gymnastique (réglées pour amener une certaine ventilation pulmonaire et une certaine moiteur à la peau) seront exigées en fonction des ressources physiologiques du sujet.

La douche rectale (lavement) ne doit être donnée qu'à la phase terminale de la journée à la bouillie.

Entre les cures proprement dites, la reprise alimentaire doit être très étudiée. Réduire progressivement les aliments cuits, pour s'en tenir aux aliments crus (tels que fruits, verdure, fromage et oeuf). Si cela est impossible, tolérez sur ce fond nutritionnel correct , un peu de riz et de poisson bouilli.

6) - La conduite de la cure " mixte " est relativement simple et s'inspire des précédentes cures.

On débute, classiquement, par un jour de légumes bouillis (monodiète cellulosique) avec purge la veille, bien entendu.

Le deuxième jour est un jour de jeûne hydrique, avec tisanes diurétiques, non sucrées, puis lavement (douche rectale) le matin après les selles et nouvelle purge en se couchant.

Le troisième, le quatrième et le cinquième jour, par exemple, seront faits en cure sèche (ou jeûne complet), avec purge sèche (poudre) le quatrième jour.

Le sixième jour, on repasse au jeûne hydrique avec purge au réveil ; et le

septième jour, on retrouve la bouillie cellulosique avec douche rectale matinale. Cette formule sera répétée tous les 15 jours.
Toutes les autres manoeuvres sont, bien entendu, incluses dans cet ensemble.

Il est conseillé d'appliquer cette cure mixte dans toutes les maladies à forme double (cristalloïdale et colloïdale), dont l'artério-sclérose, l'artérite, les calculs, etc... sont des exemples.
Toutes les variantes sont possibles. On peut suivre des schémas de cure mixte très divers, pourvu que le système soit bien supporté par l'intéressé et donne des résultats.
Les principaux schémas de la " cure mixte " sont de 1 jour (B.C.) + 1 jour (J.H.) + 3 jours (J.S.) + 1 jour (J.H.) + 1 jour (B.C.), au total une semaine ; ou bien 1 jour (B.C.) + 2 jours (J.H.) + 3 jours (J.S.) + 2 jours (J.H.) + 1 jour (B.C.) ; ou encore 3 jours (B.C.) + 2 jours (J.H.) + 1 jour (J.S.) + 2 jours (J.H.) + 3 jours (B.C.) ; ce qui est, pour débuter, une forme très supportable.

Quoiqu'il en soit, il est difficile de réduire une cure sèche à moins de cinq jours, soit 1 jour (B.C.) + 1 jour (J.H.) + 1 jour (J.S.) + 1 jour (J.H.) + 1 jour (B.C.)

- N.B. - Entre les reprises de toutes les cures humides, sèches ou mixtes, la règle veut qu'on laisse, en général, deux fois plus de temps que la durée de l'application.
Ainsi, un jeûne humide de 8 jours devrait être répété 16 jours plus tard ; un jeûne sec de 3 jours, 6 jours plus tard ; et un jeûne mixte de 7 jours, 14 jours plus tard.
Ne jamais oublier que : " la cure de bouillie cellulosique " doit encadrer la cure humide, et que cette dernière à son tour doit encadrer la cure sèche.

A notre avis, les jeûnes mixtes sont toujours plus efficaces que les jeûnes humides. En dehors de leurs effets polyvalents, ils raccourcissent toujours considérablement la durée de l'épreuve. Par exemple, un jeûne mixte de 12 jours est toujours plus autolytique et draîneur qu'un jeune humide de 30 jours ; et d'autre part, il est moins pénible à supporter.
Nous avons dit que l'action du jeûne hydrique se faisait sentir sur le sang en draînant les cristaux solubles que celui-ci tient en suspension, et au niveau des reins

en provoquant une diurèse de pression. Ce jeûne, bien sur, est conseillé dans tous les cas de maladies douloureuses et sans écoulement (du type cristalloïdal, suivant notre enseignement, et dont l'exemple parfait est représenté par le rhumatisme articulaire, autrement dit l'arthrite).

Par contre, le jeûne sec est préférable pour nettoyer la lymphe et le sérum extra-cellulaire qui renferment des colles insolubles, et activer les fonctions filtrantes du foie et évacuatrices de la vésicule et de l'intestin.

Cette forme de jeûne sec donne d'excellents résultats chaque fois que la maladie est de nature colloïdale, c'est à dire chaque fois qu'elle coule et qu'elle est peu ou pas douloureuse (catarrhes humides, otite, sinusite, acné, plaies suppurantes, ulcère variqueux, etc...)

Mais dans la plupart des cas, l'âge venant, les maladies sont à la fois colloïdale et cristalloïdale. Le plus grand nombre des maladies chroniques, passé la cinquantaine, offre cette allure. Il convient, dans ces cas, d'user de jeûnes mixtes, dont nous venons de parler.

Nous avons vu de vieux bronchiteux cracher non seulement des mucosités (crachats) ce qui était normal, mais encore des cristaux, sous forme de sable blanc comme de la craie.

Le matin, après une digestion pénible (suite à un repas du soir trop lourd et mal conçu) on peut avoir les yeux collés ou bien encore pleins de cristaux.

Parfois colles et cristaux s'unissent pour former des vernis, des croutes, qu'il faut détremper pour ouvrir les yeux.

Les boues et les calculs des organes creux (articulations, vésicule, etc...), les eczémas suintants, l'artério-sclérose, etc... sont souvent des maladies de nature double.

Une règle naturopathique dit qu'avec les ans, et les excès de surcharge,les émonctoires perdent de leur spécificité pour devenir polyvalents. Dans le doute sur la nature d'une maladie, le jeûne mixte est donc tout indiqué, surtout chez les personnes âgées.

7) - Les " transferts morbides " et les " dérivations " sont des processus de même nature, mais de sens inverse.

On comprend maintenant, comment se produisent les transferts morbides qui, partant des surfaces émonctorielles ou des muqueuses, gagnent

peu à peu les profondeurs, chaque fois que la thérapeutique maladroite ne soutient pas l'élimination mais au contraire la gêne, la paralyse ou l'étouffe. Inversement, on peut, par des méthodes naturelles telles que les jeûnes, dériver des profondeurs vers la surface, puis rendre aux émonctoires spécialisés leur fonction exacte. Par exemple, on peut chez un sanguino-phléthorique, faire remonter un ulcère stomacal vers la peau par des sueurs profuses, libératrices. La dérivation des muqueuses de la face, des poumons et du vagin s'opère, comme il se doit, vers le foie (avec sa vésicule et son intestin, voie légale des colles).

Les émonctoires non spécialisés (dites de relais, par exemple les muqueuses de la face) ne sont sollicités que lorsque le foie est défaillant. Se rappeler, cependant, le phénomène de la généralisation émonctorielle dans les cas graves et chez les sujets vieillissants (l'urine laisse filtrer non seulement des cristaux, mais encore des colles sous forme de pus ; les poumons crachent des mucosités mêlées à du sable, etc...).
Cette distinction entre colles et cristaux, maladies colloïdales et cristalloïdales et émonctoires spécialisés est, néanmoins, fondamentale en naturopathie classique (orthodoxe).

La " désintoxication " qui s'opère en partie par le jeûne (jeûne humide, sec ou mixte), doit s'orienter en fonction de la nature des surcharges. Le draînage humide ou " sanguino-rénal ", et le draînage sec ou " lympho-hépatique " doivent être appliqués suivant les besoins, et ne doivent jamais être confondus même si on les mélange comme dans la cure mixte.
Si vous avez les doigts enflés et douloureux, rouges aux articulations, faites une désintoxication à base de jeûne humide ; si, par contre, vos poumons " ronflent " et sont pleins de mucosités, que votre nez coule en vous penchant en avant, etc... faites une cure de jeûne sec.

La loi humorale s'énonce ainsi : l'humidité entretient les colles et la sécheresse entretient les cristaux.
Faire une compresse chaude et humide sur une otite coulante est une erreur.
C'est une compresse chaude et sèche qui convient dans ce cas.
Faire des compresses chaudes et sèches sur une arthrite relève de la même erreur, portant sur la nature humorale de la maladie à soigner. C'est la chaleur humide qu'il faut.

Certes, la chaleur sèche ne fera pas de mal, elle peut même soulager momentanément, mais la guérison sera assurée par des compresses chaudes, humides. Les bains de boues chaudes contre les rhumatismes sont des applications exactes, d'origine empirique et confirmées par la science.
Les grandes stations thermales " anti-rhumatismales " sont toujours signalées par des eaux, et des eaux chaudes. C'est conforme à notre enseignement.

8) - L'assaut liquide (ou douche rénale) après la cure sèche, est un perfectionnement qui lui est ajouté.

L'assaut liquide est l'opération (souvent conseillée) qui achève le jeûne sec.
Cet assaut consiste à boire 2 à 3 litres d'eau très peu minéralisée (ou mieux distillée) dans la journée qui succède à la cure sèche ; et si possible, en forçant les doses du liquide ingéré dans les premières heures de façon à provoquer une importante émission d'urine (diurèse par pression). Il se produit, dans ce cas, au niveau interne des deux reins, une véritable douche.
Ce phénomène est tellement vrai, aussi curieux que cela paraisse, que le docteur Volhard usait de ce procédé pour " déboucher " les reins de ses malades, atteints de néphrite.
Ainsi, ce médecin averti, combina harmonieusement la méthode d'Hanish et celle du célèbre guérisseur Schrott, maître incontesté du jeûne sec. En effet, on peut dire que le père du jeûne sec est ce guérisseur allemand, qui fut célèbre outre rhin, au cours du 19 è siècle, et qui guérissait par ce moyen, né de son observation, toutes les blessures suintantes et les vilaines plaies, souvent infectées, survenues à la suite de l'usage des armes à feu de l'époque, sur des soldats fatigués et nourris en excès de charcuterie et de bière.
Il raconta, lui-même, dans un livre toutes ses expériences. Il pouvait à volonté (expérimentalement) réveiller ou éteindre les écoulements, rien qu'en agissant sur les liquides ingérés.
Schrott soigna et guérit, par ce moyen, le fameux Bismark qui était un fort mangeur et un solide buveur de bière. Celui-ci était atteint d'une goutte douloureuse (rhumatisme " coulant " des sujets florides, sanguino-pléthoriques, qui font rarement des arthrites chroniques, déformantes).

Le chancelier allemand tenait le petit guérisseur en grande estime à l'égal d'un " prince de la médecine ". Il n'avait pas peur de louer son bon sens thérapeutique, devant ses médecins tout confus de leur ignorance ou de leur incapacité. Voici un dernier exemple à propos de ce jeûne sec. Nous avions une belle chienne (berger allemand) appelée " Dolly " et âgée de 4 ans, c'est à dire en pleine force. Ayant eu une portée de 6 chiots que nous avions été obligés de détruire, elle fit dans les jours suivants une violente mamite avec apparition d'énormes abcès au ventre. Personne ne pouvait s'approcher de la bête qui, habituellement douce et affectueuse, était devenue agressive, dès qu'on essayait de la toucher. En désespoir de cause, nous nous contentâmes de lui faire une bonne litière de paille, et de lui apporter une cuvette d'eau, accompagnée de viande fraiche. La chienne, pendant plus de 15 jours ne toucha pas ni à la nourriture, ni au liquide. Puis, brusquement elle se mit à boire deux à trois cuvettes d'eau, mais toujours sans manger. Alors nous avons vu une chose incroyable, l'animal se mit à uriner au moins pendant plusieurs minutes, avec une abondance telle qu'on aurait dit que le sol avait été inondé avec une lance d'arrosage.
Après cette émission d'urine, nous pûmes constater que les mamelles étaient cicatrisées. Et le lendemain la bête fit honneur à son plat quotidien de viande, tout en retrouvant son entrain et sa gentillesse.
L'animal, en suivant son instinct, avait fait une cure sèche à la manière de Schrott, et une douche rénale à la Volhard.

Prenons l'exemple d'un simple rhume, cette maladie (trouble réactionnel d'auto-défense) que les médecins sont impuissants à guérir, de toute éternité. Et on comprend aisément les raisons de leur échec. Pour le naturopathe, le problème est différent. Il s'adresse à la cause et non plus à l'effet. Il lui suffit de priver le patient de toute nourriture liquide pendant une journée entière pour que le nez cesse de couler, comme par enchantement. Si un jour est insuffisant, deux jours auront raison du mal. Faites l'expérience sur vous même, ou autour de vous, et vous jugerez de la valeur du procédé.

En conclusion, nous dirons, que le Naturopathe dispose avec ses divers jeûnes (humides, secs, mixtes) d'une arme physiologique remarquable, soit à des fins hygiéniques ou thérapeutiques, soit à des fins esthétiques,

psychologiques, ou spirituelles, en un mot à des fins de perfection humaine intégrale.
Cette arme est, en effet, polyvalente, comme il se doit en naturopathie, tant sur le plan des maladies que sur celui de l'altération des formes et des troubles mentaux qui évoluent parallèlement et sont les trois aspects d'une même réalité morbide.
Cette arme est d'une grande efficacité, mais à la condition d'en connaître parfaitement le maniement.

Une réserve, cependant, s'impose : le sujet qui veut jeûner, et se perfectionner par ce moyen sur un plan quelconque de sa personnalité, doit disposer d'une force vitale, suffisante.
En effet, l'ajustement vient du dedans, des glandes endocrines et du système nerveux, en un mot du sujet lui-même (qui s'auto-guérit, répare ses formes et son mental).
Les vieillards usés et surchargés de longue date, les grands intoxiqués (fumeurs buveurs, gros mangeurs, surmédicamentés), les malades, hypotendus pathologiques, etc... ne relèvent pas de cette pratique du jeûne, même au coeur d'une cure de désintoxication naturopathique bien comprise. Ils sont sans Force Vitale trop faibles pour espérer se refaire de la sorte. Ce sont de grands défaillants vitaux, auxquels les monodiètes, ou les régimes restrictifs plus modérés, dont nous allons parler dans un instant, conviennent beaucoup mieux.

Pour terminer ce chapître, rappelons la règle naturopathique fondamentale : plus un sujet est âgé, ou malade et enfoncé dans la morbidité, plus les manoeuvres autolytiques, et la cure de désintoxication elle-même dans son ensemble, devront être douces et croître lentement en intensité suivant la forme de progression qu'autorise la " Force Vitale " disponible.
La science est impuissante à fixer la marche de cette progression qui reste strictement individuelle.
C'est là où l'art du Naturopathe intervient, et doit s'exercer à fond, par le fait d'une observation toujours en éveil. Le bon Naturopathe doit " sentir " que le moment est venu, ou non, d'intensifier la cure. Certes, certains signes l'avertissent de la situation nouvelle qui se prépare, mais le " flair " l'annonce bien avant.

En ce sens, et dans toutes les techniques du perfectionnement humain, aucune " machine " aucun " ordinateur " ne remplacera jamais le jugement et la justesse d'application d'un Maître, c'est à dire d'un homme qui aime ce qu'il fait et qui a une large expérience de son métier.

Sur un champ de foire, le maquignon découvrira les meilleures bêtes plus facilement que le vétérinaire ; sur le stade, l'entraîneur remarquera plus vite ce qui ne va pas chez l'athlète que le médecin. L'art est supérieur à la science, car l'art est justement tout ce qui dépasse la connaissance, et que celle-ci n'explique pas.

Toute science a sa source dans l'art et se renouvelle par lui. Le savoir organisé vit et meurt par le savoir qui s'organise. L'art c'est la révolution permanente de l'intelligence.

" Les grands savants, disait Alain, sont utiles dans la première partie de leur vie, nuisibles dans la seconde ".

A ce point de vue, le Naturopathe se doit d'être un scientifique dans sa matière, mais non un " scientiste " refusant toute idée venue de l'imagination ou de l'intuition, surtout il ne doit pas fermer la porte à la nouvelle métaphysique.

Bien au contraire, sa conscience doit faire appel à des formes mentales supérieures. En ce sens, il devient un artiste, sur le plan de sa technique, c'est à dire une personne qui exerce un métier, non seulement avec une certaine somme de connaissance, mais encore avec un maximum de talent.

La médecine dite " scientifique " qui, volontairement se limite aux analyses, et veut qu'on pèse, qu'on mesure, qu'on photographie tout avant de décider est une coquille de noix sur l'océan de l'inconnu physiologique.

Le Naturopathe, sans récuser aveuglément cet aspect de la science, veut avant tout saisir la nature organique, dans sa totalité d'expression et telle qu'elle se présente à nous sous ses formes multiples et fuyantes.

Son attention est tendue pour déchiffrer le code de la nature, et il en guette les moindres signes révélateurs, car il sait fort bien que c'est uniquement grâce à ce " code ", et non à la suite des travaux de laboratoire, qu'il découvrira les secrets de la vie, et le mystère des vivants.